

Annexe : exemples de types d'alimentation

AUX ETAPES de MEDINE et MAKKA

Tableau A – le petit déjeuner devrait comprendre :

Aliments	Exemples et recommandations
1 boisson chaude	Thé/café/infusion (+ 1 à 2 sucres)
1 produit céréalier	Pain simple, biscottes
1 aliment riche en protéines	Fromage allégé, blanc de poulet, thon, blanc d'œuf
1 produit laitier allégé	Lait demi-écrémé, yaourt nature, lait caillé écrémé
1 fruit frais	Eplucher le fruit avant de le manger ; Eviter les jus de fruits

Tableau B – les déjeuners et dîners devraient comprendre :

Aliments	Exemples et recommandations
Aliment riche en protéines (qté :1/4 de l'assiette)	Poisson (éviter crustacés/mollusques) ; Volaille ; Oeufs Viande maigre (éviter viandes de mouton ou saignante).
Féculents (qté :1/4 de l'assiette)	Riz, pâte, pomme de terre, pain, couscous, etc.
Légumes (qté :1/2 de l'assiette)	Carotte, chou, aubergine, haricot vert, petit pois, etc. Eviter les crudités : salades, choux et légumes sans peau
1 produit laitier allégé	Lait demi-écrémé, yaourt nature, lait caillé écrémé
1 fruit frais	Eplucher le fruit avant de le manger ; Eviter les jus de fruits

AUX ETAPES de MINA, ARAFAT et MOUSDALIFA

Tableau C – le petit déjeuner :

Aliments	Exemples et recommandations
1 boisson chaude	Thé/café/infusion (+ 1 à 2 sucres)
1 produit céréalier	Pain blanc
1 aliment riche en protéines	Fromage à tartiner allégé, blanc de poulet, thon, blanc d'œuf, etc.
Jus de fruit naturel	Eviter le jus d'orange

Tableau D – déjeuner et dîner :

Aliments	Exemples et recommandations
Aliment riche en protéines (qté :1/4 de l'assiette)	Volaille ; Oeufs ; Poisson (éviter crustacés/mollusques) Viande maigre (éviter viandes de mouton ou saignante).
Féculents (qté :1/2 de l'assiette)	Riz, pâte, pomme de terre, pain, couscous, etc.
Légumes (qté :1/4 de l'assiette)	Carotte, chou, aubergine, haricot vert, petit pois, etc. Eviter les crudités : salades, choux et légumes sans peau.
Jus de fruit naturel	Eviter le jus d'orange