

# GÉTHEM : GROUPE DE TRAVAIL ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET MUCOVISCIDOSE

## LISTE DES ALIMENTS CLÉS

Ces aliments doivent systématiquement être utilisés avec les conducteurs « repérer les aliments qui contiennent des graisses » afin de permettre une évaluation des apprentissages commune aux différents CRCM.

### FÉCULENTS

- ▶ Frites
- ▶ Chips
- ▶ Biscuits secs sucrés et salés pour apéritif
- ▶ Pommes de terre
- ▶ Légumes secs

- ▶ Brioche
- ▶ Pain
- ▶ Pâtes
- ▶ Riz



### LÉGUMES

- ▶ 5 légumes divers



### FRUITS

- ▶ 5 fruits dont la banane
- ▶ Compote
- ▶ Noix de coco
- ▶ Avocat
- ▶ Noix
- ▶ Noisettes

- ▶ Cacahuètes
- ▶ Jus de fruit



### VIANDES-POISSONS-ŒUFS

- ▶ Viande rouge
- ▶ Viande blanche
- ▶ Rillettes
- ▶ Saucisson
- ▶ Poisson
- ▶ Coquillages-crustacés



### LAIT ET PRODUITS LAITIERS

- ▶ Lait
- ▶ Gruyère
- ▶ Camembert
- ▶ Yaourt ou fromage blanc ou petit suisse



### MATIÈRES GRASSES

- ▶ Beurre
- ▶ Huile
- ▶ Crème fraîche
- ▶ Margarine



### SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS

- ▶ Sucre
- ▶ Miel
- ▶ Confiture ou gelée
- ▶ Pâte à tartiner (type Nutella®)
- ▶ Barre chocolatée (type Mars®)
- ▶ 1 gâteau (ex : mille feuille, Paris-Brest)

- ▶ Crème glacée
- ▶ Bonbons
- ▶ Chocolat
- ▶ Soda



### BOISSONS

- ▶ Eau
- ▶ Bière ou vin
- ▶ Thé ou café ou infusion



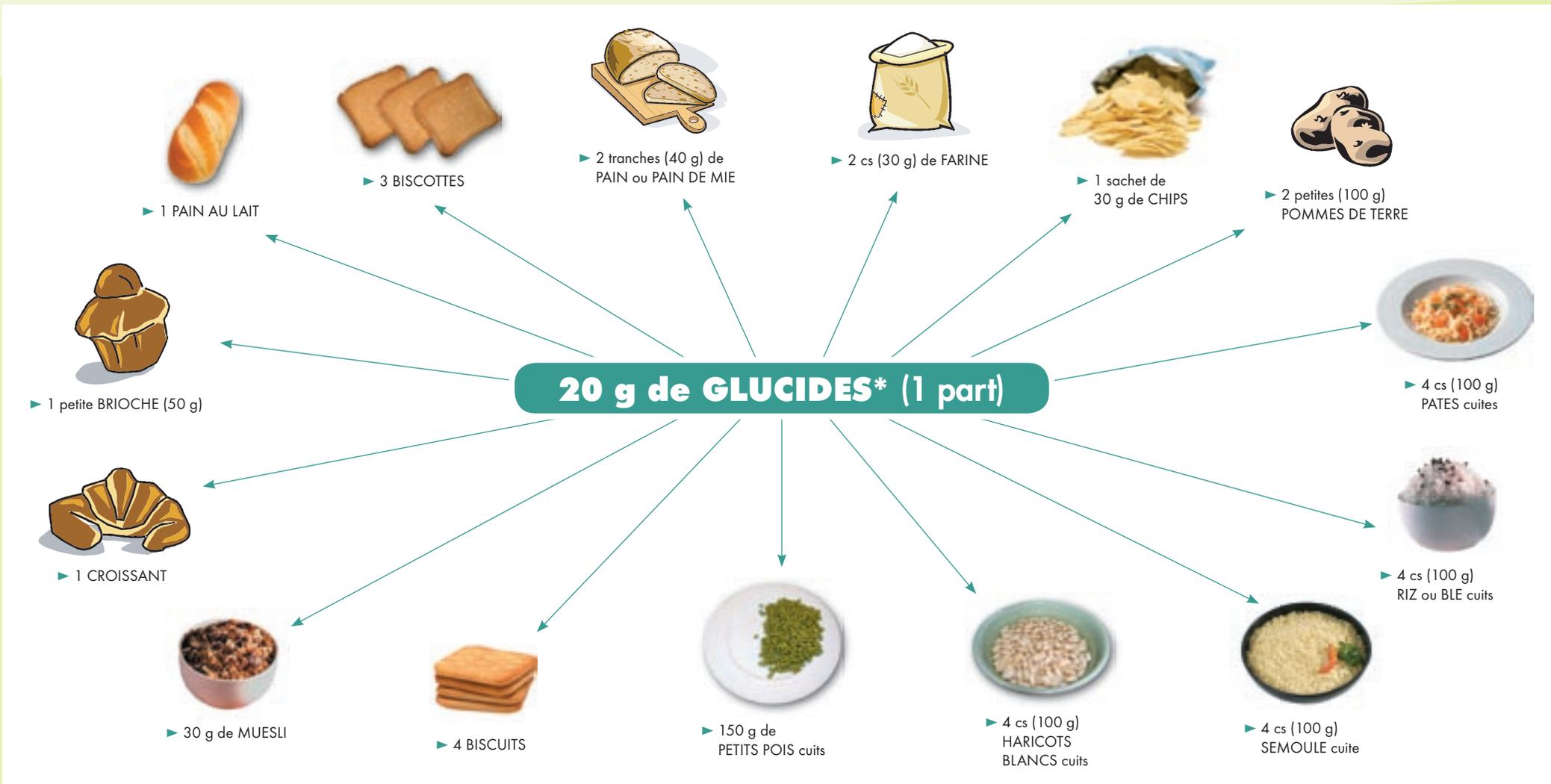
### PLATS CUISINÉS

- ▶ 1 plat préparé régional (galette complète, choucroute, gratin dauphinois...)
- ▶ Cordon bleu
- ▶ Poisson pané
- ▶ Spaghetti bolognaise
- ▶ Quiche

- ▶ Pizza



# ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES



\* seuls les féculents sont représentés

cs = cuillère à soupe

