

**Hôpitaux Robert Schuman**  
9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
T +352 286 911  
[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](http://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

**Service diététique**  
Du lundi au vendredi entre 9h et 15h.

**SITE UTILE**  
[www.ateurdemasante.lu](http://www.ateurdemasante.lu)



## RECETTES DIÉTÉTIQUES



**L'alimentation méditerranéenne, comme son nom l'indique, est une alimentation traditionnellement pratiquée dans les pays autour de la méditerranée (France, Grèce, Italie, etc) :**

- **elle est riche en légumes, légumineuses, céréales et en fruits**
- **moyennement riche en poissons, volailles, huile d'olive et produits laitiers maigres**
- **et pauvre en viandes rouges, charcuteries, œufs, sucreries, produits industrialisés et en sel.**

Les vertus de cette alimentation sont entre autre la **protection des artères, le meilleur contrôle de la glycémie et le bon taux de cholestérol.**

Elle va mettre l'accent sur une grande variété d'aliments et une cuisine familiale (pas de plats préparés).

Les bienfaits sont dûs aux «**super-nutriments** » qu'elle apporte : les antioxydants, les fibres alimentaires et les graisses de bonne qualité.

En parallèle aux bienfaits qu'elle apporte, elle limite fortement les substances nocives: les graisses saturées, les graisses transformées trans et le sel.

## ANTIOXYDANTS

Les antioxydants **protègent nos cellules et les parois des artères**; d'où leur rôle préventif contre les maladies coronaires (athérosclérose), les accidents vasculaires, les maladies rénales et les complications du diabète.

Sources d'antioxydants :

- les fruits et légumes de couleur rouge, verte et orange
- le thé
- le vin rouge (avec modération)
- les fruits oléagineux et les graines.

## GRAISSE DE BONNE QUALITÉ

L'alimentation méditerranéenne favorise les **graisses mono et polyinsaturées** (comme les oméga 3).

Sources de graisses mono insaturées :

- l'huile d'olive et l'huile de colza
- les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...)
- les avocats.

Sources de graisses oméga 3 :

- les poissons gras
- la noix de Grenoble.

## FIBRES

Les fibres, sous condition d'être consommés régulièrement, aident à **régulariser le transit intestinal, à abaisser le mauvais cholestérol LDL et à régulariser le taux de sucre dans le sang.**

Sources de fibres :

- les légumineuses,
- les céréales intégrales
- les fruits et les légumes
- le son (p. ex son d'avoine).

Le sel sera consommé de façon modérée, en évitant les produits industrialisés (souvent riches en sel) et en utilisant les épices, les herbes, l'oignon et l'ail.

