



# Bien s'alimenter après un Accident Vasculaire Cérébral



## Bien s'alimenter après un Accident Vasculaire Cérébral

Bien choisir ses aliments et les répartir harmonieusement dans la journée ; une solution pour retrouver une santé optimale et prévenir tout nouvel accident.

### 1- Des aliments pour une bonne santé

**Légumes et Fruits** : 5 fruits et légumes par jour.

Légumes verts : 3 portions/jour (ex : 1 crudité, 1 légume cuit d'accompagnement, 1 potage).

Fruits : 2 à 3/jour (ex : 1 fruit pressé, 1 fruit cru et /ou 1 fruit cuit).

**Féculents** : à chaque repas, pâtes, riz, pommes de terre, semoule, pain .

Penser aux légumes secs 1 fois par semaine: haricots blancs, lentilles, pois cassés...

Limiter les viennoiseries (croissant, brioche...), pâtisseries.

**Produits laitiers** : 3 portions par jour dont 1 portion au plus de fromage.

**Viande Poisson Œufs** : choisir les morceaux de viande les plus maigres : la volaille sans la peau, le lapin, le veau en rôti, en escalope, le bœuf en rôti ou steak, le porc en rôti ou "escalope" ..

Privilégier les poissons 2 à 3 fois par semaine dont 1 fois des poissons gras : maquereau, saumon, sardine, truite.

Coquillages et crustacés peuvent apparaître 1 fois/semaine au menu mais attention à l'accompagnement beurre, mayonnaise.

3 ou 4 œufs par semaine seuls ou dans des préparations maison.

Limiter la charcuterie et les plats préparés du commerce.

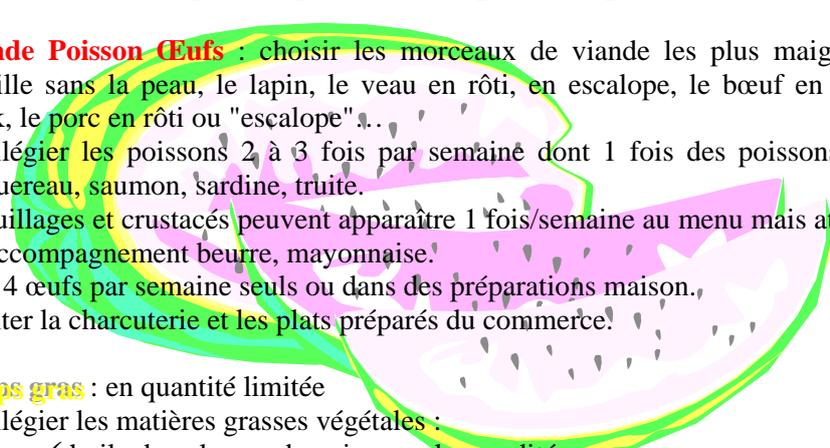
**Corps gras** : en quantité limitée

Privilégier les matières grasses végétales :

- ✓ huile de colza ou de noix pour les crudités,
- ✓ huile d'olive pour les cuissons,
- ✓ margarine végétale.

Limiter les matières grasses animales : 10g de beurre par jour maximum.

**Produits sucrés** : en quantité limitée.



**Boissons** : de l'eau plate ou gazeuse peu salée (Perrier®, Salvetat®, Vitelloise® ), du thé et du café en quantité modérée. Limiter les boissons sucrées et les boissons alcoolisées ( cidre, bière, vin apéritif... )

**Assaisonnement** : les herbes (persil, estragon, ciboulette...), les épices (cannelle, muscade, poivre...), oignon, ail, échalote.

Utiliser le sel avec modération.

## 2- Cuisiner pour le plaisir et sa santé

Pour profiter au mieux des qualités de chaque aliment, l'idéal est de choisir des aliments de base, de les varier et de les cuisiner soi-même. Pas besoin d'être un grand chef !

Une papillote, un court-bouillon, des cuissons au four, au grill ou à la vapeur agrémentées d'herbes, d'épices et un filet d'huile ajouté après cuisson feront le bonheur de vos papilles.

Et pour le plaisir, avec modération, les pâtisseries maison trouveront leur place.

## 3- Des menus au fil des jours

Petit déjeuner

Café ou thé

Produit laitier

Pain ou biscotte

Beurre ou margarine

+/- fruit

Déjeuner

Hors-d'œuvre à base de légumes ou féculents vinaigrette

Viande, poisson ou œuf

Féculents ou légumes verts en accompagnement

Produit laitier

Fruit

Pain

+ matière grasse végétale

Dîner

Potage ou Hors-d'œuvre à base de légumes ou féculents vinaigrette

Viande, poisson ou œuf : ½ portion

Féculents ou légumes verts en accompagnement

Produit laitier

Fruit

Pain

+ matière grasse végétale



**Prendre le temps de manger (30 mn minimum) dans le calme, bien mastiquer**

**Penser à l'équilibre de vos repas en préparant votre liste de courses**

**PRODUITS SIMPLES ET VARIÉS, DE SAISON, CUISINES PAR VOS SOINS :  
UNE SOLUTION SIMPLE POUR VOTRE SANTÉ**



Ce livret a été réalisé par  
le Service Diététique du CHU de Nantes ( 02-40-16-58-74 )  
et Frédérique MENANDAIS, Diététicienne  
En collaboration avec l'unité Neurovasculaire du CHU de Nantes