

TRAITEMENT ARV & ALIMENTATION

Pathologie/Cause alimentaire/ Conseils nutritionnels

→ En association

Modification pondérale

Fatigue/Humeur

Assiette équilibrée/ Energie adaptée

Insuffisance
Rénale

Protéines/Fruits/Sel
oléagineux/Légumineuses

Association RENIF

HyperTensionArtérielle

Sel/Pain/Fromage/ Charcuterie/ Plat
cuisiné/Conserve/ Saumure/ Poisson
fumé

↓ Sel / Poids/ Activité physique

Dyslipidémie

Fromage/Charcuterie/Plat en sauce/Beurre/CF/Plat préparé

Huile colza-noix/Noix/Graines lin-chia

Equilibre Alimentaire

Hydratation Eau, tisane, thé, café 1,5l/jr

Fruits Vit C / Fibres – 3 portions/jr

Légumes Vit C / Fibres – 2 portions/jr

Protéines animales AAE/VIT B12 – 1 à 2/jr

Féculents, légumes secs, céréales Energie - A tous les repas

Matières grasses Vit E/ Omega 3&6 – A tous les repas

Produits laitiers Calcium - 3/jr

Produits sucrés Plaisir

Trouble du sommeil

Cohérence cardiaque
Sophrologie/ Horaires

Transit/Ballonement

Hydratation/Fibres/L-glutamine

Diabète

Produits laitiers

Matières grasses

Elévation de la Glycémie

Glucides complexes

Fruits et Produits sucrés

Protéines

Oléagineux

Légumes

Reflux Gastrique Oesophagien

TRES chaud froid salé sucré épicé/
Position/ Trop vite/Alcool/Café

Mastication/Citron pressé/
Temps du repas 20mn

Cancer

Produits sucrés/Soja/Alcool/Tabac

Antioxydants : vit A C E Zc Se