



Qu'est-ce qui va où dans la feuille de suivi ?



En général : les aliments d'origine animale sont dans le haut du tableau, les aliments peu denses sont dans le bas du tableau.

	Catégorie	Ce qui va dans cette ligne	Ce qui va ailleurs, et où !
1	Viande de bœuf, veau, mouton, agneau	Tous les morceaux de viande de ces animaux, y compris le steak haché.	Abats de ces animaux (foie, rognons, ris...) → 4
2	Plats et sauces préparés à base de bœuf, veau, mouton, agneau	Tous les plats qui contiennent ces viandes (lasagnes, boulettes, paupiettes, légumes farcis, pâtes farcies...)	Sauces (bolognaise) → 7
3	Fromage de vache à pâte dure (= relativement difficiles à couper)	Tous ces fromages, à déguster (comté, laguiole...) ou cuisiner (emmental râpé, parmesan râpé...)	Fromages à pâte dure de chèvre ou brebis (feta) → 5 Fromages à pâte molle (= « qui coulent » avec le temps) → 5
4	Porc (y compris charcuterie) et plats préparés à base de porc ; Abats ; Beurre et graisses animales ; Crustacés et mollusques ; lait infantile ; boissons chaudes sèches (café en poudre ou en grains, thé en feuilles)	Le porc sous toutes ses formes (viande, jambon, lard, pâté, chair à saucisse...) ; tous les abats (foie de veau, rognons de bœuf, gésier de canard, foie gras...) ; toutes les graisses animales (beurre, crèmes, margarines mixtes, graisse de canard...) ; les crustacés et mollusques sous toutes leurs formes (moules, encornet, crevettes, beignets de crevettes).	Surimi (= poisson) → 5 Margarine végétale → 6 Boissons chaudes liquides (tasse de café ou de thé) → 7
5	Poissons et plats préparés à base de poisson ; Volailles et plats préparés à base de volaille ; Fromage de vache à pâte molle (= faciles à couper), fromages de chèvre ou brebis ; Sandwichs, pizzas, tartes (pâtes à tarte), crêpes	Tous les poissons (d'eau salée et d'eau douce, d'élevage ou sauvage, frais, surgelés ou en conserve) et plats à base de poisson, sauf la soupe (accras, rillettes, terrine, tarama, surimi) ; Toutes les volailles (poulet, dinde, canard...) et plats de	Soupe de poissons → 7 ou 8 Crustacés et mollusques → 4 Abats de volaille (foie gras, gésier) → 4 Sucres et matières sucrantes → 7

	Catégorie	Ce qui va dans cette ligne	Ce qui va ailleurs, et où !
	et biscuits salés ; Confiserie et chocolat ; Céréales pour petit-déjeuner et barres céréalières ; Plats préparés et desserts pour bébés (pas le lait)	volaille (couscous, parmentier, rillettes, soupe...) ; Les fromages à pâte molle (camembert, reblochon, raclette, saint-nectaire « qui coulent » avec le temps, mozzarella), tous les fromages de chèvre et brebis ; Les sandwichs quel que soit leur contenu, les pizzas, tartes salées et crêpes salées quelle que soit la garniture, les pâtes à tarte (pâte brisée, à pizza..), les biscuits salés (apéritifs) ; Tous les chocolats (y compris pâtes à tartiner), bonbons, nougats, pâtes de fruits ; Céréales pour petit-déjeuner et goûter ; Petits pots pour bébés	Céréales seules (flocons) → 7 Lait infantile → 4
6	Yaourts et fromages blancs ; Viennoiseries, pâtisseries et gâteaux et biscuits sucrés ; Entremets et crèmes desserts ; Œufs et plats à base d'œufs ; Riz ; Matières grasses végétales ; Alcools ; Légumes frais méditerranéens (tomates...) de novembre à mai	Tous les yaourts à base de lait de ruminant (dont à boire), petits-suisses, faisselle ; Tous les mets sucrés qui s'achètent en boulangerie et pâtisserie (croissants, brioche, gâteaux...) et biscuits sucrés (madeleine, petit beurre...) ; Crème dessert, crème brûlée, gâteau de semoule, gâteau de riz, île flottante ; Œufs, omelette, flan ; Huiles végétales et margarines végétales ; Tous les alcools (vin, bière, liqueurs...) ; Les tomates, concombres, courgettes, poivrons et aubergines entre novembre et mai.	Substituts végétaux aux yaourts et crèmes dessert → 7 Pain → 7 Conserves de légumes méditerranéens (tomates en boîte, poivrons marinés..) → 7
7	Pains et panifications ; Petites quantités de pommes de terre, légumes, légumineuses, fruits (toutes formes) ; Pâtes, céréales ; Plats à base de pommes de terre, céréales, légumineuses ou légumes ; Substituts végétaux de produits animaux (sauf laits) ; Condiments,	Pains et produits de type biscotte ; Tous les légumes de saison, pommes de terre, légumineuses sèches et fraîches (lentilles, haricots...), fruits, frais et transformés (conserves, surgelés, soupes, purées, compotes, confitures, poêlées...) en quantités inférieures à 1 kg ;	Gâteaux et préparations sucrées de boulangerie ou pâtisserie → 6 Légumes frais méditerranéens hors saison → 6 Riz → 6

	Catégorie	Ce qui va dans cette ligne	Ce qui va ailleurs, et où !
	herbes, épices et sauces ; Graines et fruits à coque ; Sucres et sucrants ; Glaces et sorbets ; Boissons chaudes liquides (tasse de café, tasse de thé)	Pâtes, riz, céréales (farine, semoule, maïs, quinoa...) crus ou cuites en quantités inférieures à 1 kg ; Plats à base de légumes, pommes de terre, céréales ou légumineuses (gnocchis, épinards à la crème, gratin de légumes, cassoulet, pâtes fraîches farcies ou non...) ; Substituts végétaux aux yaourts et protéines animales (préparations au soja, tofu, steak végétal...) ; Condiments (moutarde, ketchup), herbes (de Provence, persil, menthe fraîche), épices, sauces (bolognaise, mayonnaise, aïoli...) ; Graines (de tournesol, pignons..) et fruits à coque (noix, amandes, cacahuètes) ; Sucres et équivalents (miel, sirop d'agave, édulcorants) ; Glaces et sorbets ; Boissons chaudes (thé, infusions, café, cacao, chicorée...)	Noter ici les soupes, jus de fruits ou farine n'est pas une erreur, mais c'est plus long que de les reporter dans la dernière ligne (ici, 1 kg = 10 traits, en dessous, 1kg= 1 trait).
8	Laits (tous), eau en bouteille, sodas ; <u>Grandes</u> quantités d'aliments de la ligne au-dessus (ex. 1 kg ou plus de légumes, farine)	Lait de vache, de chèvre, et boisson au soja ; Sodas (boissons gazeuses sucrées) ; Jus de fruits ; Soupes	

*on considère que 1 litre = 1 kg ; 75cl = 0,75 kg ; 50 cl = 0,5 kg ; etc.