



Cabinet de Diététique – Paris 14ème

Newsletter Automne 2016

Nous espérons que cette trêve estivale vous permette d'aborder cette fin d'année en toute sérénité et vous souhaitons une bonne rentrée

Delphine Trujillo – Sophie-Laure Eid

Les Diététiciennes



Sophie-Laure Eid

<http://www.vitalnutrition.fr>

sophie-laure@diet-fine.fr

Collaboratrice

Jours de consultations:



Delphine Trujillo

<http://www.diet-fine.fr>

delphine@diet-fine.fr

Fondatrice du cabinet

Jours de consultations:

- mercredi
- vendredi
- samedi

- lundi
- mardi
- jeudi
- samedi

Les Ateliers "Coaching Courses"

**Une diététicienne à vos côtés pour vos courses :
Décrypter les informations nutritionnelles,
Eviter les pièges marketing,
Profiter de conseils « Anti-Gaspi »
Réaliser des menus et listes de courses personnalisés**

Le « Coaching Courses » est composé
D'une séance de préparation de 30 minutes en cabinet
Et d'une heure à vos côtés en magasin

Renseignements et Inscriptions par mail
contact@diet-fine.fr



Les Ateliers "Dégustation"

Nous avons le plaisir d'élargir notre choix d'ateliers en vous proposant pour ce dernier trimestre, des ateliers "Dégustation Fromages" ou "Dégustation Chocolat":

- samedi 8 octobre 2016 à 15h avec Sophie-Laure Eid: Chocolat
- samedi 5 novembre 2016 à 15h avec Sophie-Laure Eid: Fromages
- samedi 3 décembre 2016 à 15h avec Sophie-Laure Eid: Chocolat

Venez échanger et découvrir à plusieurs, une façon nouvelle de consommer un aliment plaisir autour des 5 sens, pour apprendre à le déguster, savoir se contenter d'une quantité satisfaisante ou encore ne plus avoir peur d'en consommer.

Renseignements et Inscriptions par mail
contact@diet-fine.fr



Zoom sur "les Oléagineux"

C'est incontestable : les oléagineux sont des aliments caloriques du fait de leur forte teneur en gras.
Néanmoins, considérer les aliments du seul point de vue des calories est bien trop réducteur, y compris lorsqu'on cherche à perdre du poids.
L'important est de garder une vision globale en étudiant également les densités nutritionnelles et les index de satiété de chaque aliment.

Les oléagineux sont particulièrement intéressants sur le plan nutritionnel car ils renferment deux acides gras polyinsaturés qui ne peuvent être synthétisés par l'organisme : **les oméga-6 et les oméga-3.**

Ils contiennent également des taux importants de **protéines**, surtout les fruits comme le **sésame ou l'amande**, mais il faudra les associer à de petites portions de légumineuses riches en lysine, en méthionine et en cystine, trois acides aminés essentiels dont ils sont généralement dépourvus.

En ce qui concerne les micronutriments, ils apportent de très bonnes quantités de vitamine E (un antioxydant redoutable), de thiamine (vitamine B1), de riboflavine (vitamine B2), d'acide folique (B9) ainsi que de calcium, magnésium, phosphore et potassium.

Les fruits oléagineux contiennent par ailleurs **des phytostérols et des phyto-oestrogènes**, deux composés ayant un rôle bénéfique présumé sur l'absorption du cholestérol.



Plusieurs études cliniques montrent qu'une consommation régulière d'oléagineux apportent divers bienfaits parmi lesquels une diminution du risque de maladies cardiaques et de diabète de type 2, une diminution du risque de calculs biliaires et du risque de cancer du côlon chez la femme, ainsi qu'un effet hypocholestérolémiant (surtout pour le cholestérol LDL considéré comme « mauvais »).

Pour bénéficier de ces effets, la quantité d'oléagineux à consommer équivaut souvent à cinq portions de **30g par semaine.**

L'amande a une haute teneur en protéines lui confère, avec le soja, le statut de meilleure alternative aux protéines animales. Elle contient également de nombreux minéraux, et notamment un taux exceptionnel de magnésium.

On peut également citer la **graine de chanvre** qui est l'un des seuls aliments à présenter un rapport oméga-6/oméga-3 idéal pour la santé de l'homme (2/1 à 3/1) et à contenir des protéines végétales plus facilement assimilables. Elle reste malheureusement assez peu abordable, en moyenne 30% plus chère que la **graine de lin** qui pour sa part, est la meilleure source d'acide alpha-linolénique (AAL), le gras le plus absent de notre alimentation.

Enfin, il ne faut oublier ni la **graine de sésame**, d'une grande richesse en calcium et renfermant en abondance de la lécithine, ni les **noix du Brésil** particulièrement riches en

Prise de RDV par internet

Vous pouvez toujours gérer vos RDV grâce à l'interface de prise de RDV sur internet :

<http://diet-fine.share-meeting.com>

Pour nous contacter

Tel: 01.43.22.14.51

contact@diet-fine.fr

Retrouvez toute l'actualité du cabinet sur la page Facebook

