



Cabinet de Diététique – Paris 14ème

Newsletter Hiver 2016



La recette d'une année 2017 réussie:

*Un soupçon de réussite,
une bonne dose de bonne santé,
une pincée de chaleur,
un zeste de bonheur.*

Agitez-le tout et laissez gonfler pour remplir pleinement l'année...

*Nous vous souhaitons donc d'appliquer cette recette,
à vous et à vos proches...*

Delphine Trujillo - Sophie-Laure Eid

Zoom sur le "Nouvel Etiquetage"

Une note de A à E pour chaque produit: le Nutri Score

Exemple d'ECHELLE DE QUALITE NUTRITIONNELLE DU PNNS

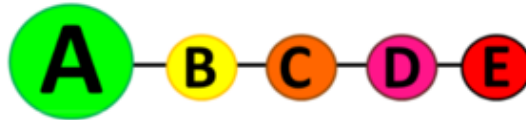
Vert-Jaune-Orange-Rose- Rouge

A B C D E

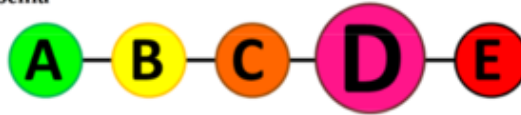
Meilleure qualité
nutritionnelle

Moins bonne qualité
nutritionnelle

Ex : Produit A/vert



Ex : Produit D/rose fuschia



A partir du 13 décembre 2016 chaque produit se voit attribuer une note (A, B, C, D ou E) et une couleur qui lui correspond:

- **Un produit noté A (vert)** peut être consommé régulièrement car il contient une grande proportion d'aliments bons pour la santé, comme les fruits, les légumes, les protéines et les fibres.
- **Un produit noté E (rouge)** a, au contraire, une forte teneur en sucres rapides, en graisse et en sel et doit être consommé occasionnellement ou le moins possible.

Ce « Nutri-Score » montre la relative pauvreté de la qualité nutritionnelle des produits alimentaires du quotidien et permettra d'éviter la trop grande consommation de sucres cachés. Cependant certaines idées reçues pourront aussi être évitées, par exemple de nombreux plats préparés obtiennent des notes A ou B.

Bien sûr, ces classements ne disent pas tout et ne jugent en rien le goût, le coût ni la qualité sanitaire des produits.

Ces notes permettent aussi de comparer les aliments entre eux comme des céréales:

EXEMPLE POUR DES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER

Source : UFC-Que choisir.

LP/Infographie.

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"

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



Samedi 25 février 2017 à 15h :
Atelier Dégustation Chocolats



Samedi 11 mars 2017 à 15h :
Atelier Dégustation Fromages

Nouveaux Tarifs 2017



Les tarifs évoluent à compter du 1er janvier 2017

Bilan diététique: 65 €

Suivi diététique: 50 €

Les mesures impédancemétriques seront désormais incluses aux consultations de suivi sans majoration.

Votre mutuelle peut prendre en charge tout ou partie de la consultation, renseignez-vous.

Nous sommes partenaires des Réseaux Santéclair et Carte Blanche.

Les Diététiciennes



Sophie-Laure Eid

Collaboratrice

sophie-laure@diet-fine.fr

Jours de consultations:
mercredi - vendredi - samedi



Delphine Trujillo

Fondatrice du cabinet

delphine@diet-fine.fr

Jours de consultations:
lundi - mardi - jeudi - samedi

Prise de RDV par internet

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

Pour nous contacter

Tel: 01.43.22.14.51
contact@diet-fine.fr

Retrouvez toute l'actualité du cabinet sur la page Facebook

