

Afin de répondre à vos questions
autour de l'alimentation,
une diététicienne diplômée
vous propose des séances individuelles sur rendez-vous
ainsi que des ateliers collectifs ponctuels

Sante

et

Dietetique

Transports en commun (TCL)

Métro lignes A et C
Station hôtel de ville

bus lignes 1-6-13-18-44
Arrêt hôtel de ville



ALS
Association de lutte contre le sida
16 rue Pizay-69001 Lyon
tél : 04 78 27 80 80
fax: 04 78 39 15 61
internet www.sidaweb.com
email : als@sidaweb.com



ALS
association de lutte contre le
SIDA





Quel ques idees :

attieké

(Côte d'ivoire)

couscous fabriqué à partir de semoule de manioc.

mdofé

(Cameroun)

variété de feuilles amères cuites avec du poisson séché ou du poulet.

foufou

(Afrique centrale et ouest)

purée de banane, de manioc, d'igname, de patate douce.

chikwange

(Cameroun)

bâtons de feuilles de bananier farcies au manioc.

gari

(Benin)

semoule de manioc.



mafé

(Sénégal, Mali)

ragôut de viande ou de poisson cuisiné avec de la pâte d'arachide.

saka saka

(Sierraléome, Guinée, Congo)

feuilles de manioc écrasées cuites avec du poisson et de la pâte d'arachide ou de l'huile de palme.

mtête

(Congo)

boulettes de farine de pépin de courges dans lesquelles on cuit des crevettes.

Exemples de menus africains:

Congolais:

manioc ou banane plantain,
feuilles amères + viandes
yaourt
fruit

Beninois:

semoule de blé ou manioc
poisson + sauce gombo
yaourt
fruit



Quel ques idees :

attieké

(Côte d'ivoire)

couscous fabriqué à partir de semoule de manioc.

mdofé

(Cameroun)

variété de feuilles amères cuites avec du poisson séché ou du poulet.

foufou

(Afrique centrale et ouest)

purée de banane, de manioc, d'igname, de patate douce.

chikwange

(Cameroun)

bâtons de feuilles de bananier farcies au manioc.

gari

(Benin)

semoule de manioc.



mafé

(Sénégal, Mali)

ragôut de viande ou de poisson cuisiné avec de la pâte d'arachide.

saka saka

(Sierraléome, Guinée, Congo)

feuilles de manioc écrasées cuites avec du poisson et de la pâte d'arachide ou de l'huile de palme.

mtête

(Congo)

boulettes de farine de pépin de courges dans lesquelles on cuit des crevettes.

Exemples de menus africains:

Congolais:

manioc ou banane plantain,
feuilles amères + viandes
yaourt
fruit

Beninois:

semoule de blé ou manioc
poisson + sauce gombo
yaourt
fruit



Conseils pour une alimentation équilibrée...



Féculents et céréales

Racines et Tubercules

Igname, banane plantain, patate douce, taro, manioc, dérivés (attieke, gari, atouoko) macabojaloco, babenda, placali, apiti, akoume, pâte de manioc...

Céréales

Riz, maïs, blé, boulgour, sorgho, mil, pois, tapioka...

Legumineuses

haricot rouge ou blanc, soja, pois chiches, akpi...

Purées

Les purées (foufou ou foutou) de banane, d'igname, de manioc sont remplacées en France par les féculents de pommes de terre additionnées de purées de pommes de terre.



- Modérer les alcools
- Limiter les graisses dans les sauces
- Consommer des fruits et des produits laitiers



- Modérer les apports en féculents
- Consommer des viandes peu grasses
- Repartir la prise alimentaire en trois repas

Vitamines

Feuilles

Igname, d'aubergine, de baobab, de manioc, de coco, de folon, de patate douce, de taro, de gombo, de saka, d'épinard, de bananier, de cresson, de laitue, d'oseille.

Les différentes feuilles de manioc ou d'aubergine sont remplacées en France par la laitue, les épinards locaux, le cresson, les feuilles d'oseille, etc.

Legumes

Tomate, oignon, poivron, aubergine, gnangnan, gombo, djoumbélé, ail, avocat, boulbalka, chou, carotte, christophine, haricot vert, papaye verte, sorfon.

Fruits

Ananas, banane, clémentine, citron, citron vert, corossol, datte, mangue, goyave, grenadine, jub-jub, kiwi, mandarine, melon, orange, fruit du baobab, pamplemousse, papaye, pastèque, pomme, raisin, tamarin, tangelo, fraise, pêche, nectarine, etc.



Protéines

Viandes

Agouti, antilope, boeuf, buffle, cabri, chat, chenille, chèvre, criquet grillé, escargot, grenouille, lapin, mouton, pigeon, poulet, porc, porc-épic, singe, crocodile, éléphant, hippopotame, phacochère, sauterelle, serpent, termite, vers, dinde etc.

Les différentes viandes de gibier peuvent être remplacées par la poule, la poule fumée.

Poissons

Haison fumé, anguille, capitaine, brochet, carpe, crevette, coquillage, huitre, langouste, machoir, missala, meron, ilapia, sumbala, etc.

Oeufs

De poule, de dinde, de canard, d'oiseau, etc.

Nerel (sumbala)

arachide, akpi, graine de courge.