

# Prise en charge micronutritionnelle du surpoids et de l'obésité

## LISTING DES DOCUMENTS DU PACK OUTILS

- 1 La métaphore « excès de glucides VS cétose nutritionnelle »
- 2 Du rythme alimentaire traditionnel aux fenêtres alimentaires : « le modèle de base »
- 3 Du rythme alimentaire traditionnel aux fenêtres alimentaires : « votre version »
- 4 Exemple de semainier alimentaire selon les fenêtres alimentaires
- 5 Les boissons autorisées pendant les fenêtres de jeûnes
- 6 Les recommandations générales du modèle des fenêtres alimentaires
- 7 Le modèle HFLC : la phase de préparation
- 8 La pyramide alimentaire HFLC – DOC 8 BIS (version imprimable)
- 9 Le tableau des charges glycémiques
- 10 Comment diminuer les charges glycémiques
- 11 Le top des aliments HFLC
- 12 Le calcul des glucides nets
- 13 Les alternatives HFLC
- 14 Glucides : équivalence fruits
- 15 Glucides : équivalence céréales & légumineuses
- 16 Lipides : les aliments riches en bons lipides
- 17 Protéines : les équivalences
- 18 Le semainier HFLC pré-rempli
- 19 Le semainier HFLC vierge
- 20 La liste de course HFLC pré-remplie
- 21 La liste de course HFLC vierge
- 22 La céto-adaptation
- 23 La phase de croisière
- 24 Le récapitulatif des grandes étapes
- 25 Récapitulatif de la ventilation de vos macronutriments

### ANNEXES PATIENTS

- 1 La feuille de route du patient
- 2 le petit livre de recettes HFLC
- 3 l'album de photos HFLC
- 4 le petit album de photos HFLC

### ANNEXES PROFESSIONNEL DE SANTE

- 1 BIS La feuille de route du professionnel de santé
- 2 BIS AUDIO : comment présenter sa feuille de route au patient
- 3 BIS LE BILAN BIOLOGIQUE D'INVESTIGATION PREVENTIVE : guide de prescription
- 4 BIS LA COMPLEMENTATION MICRONUTRITIONNELLE : guide de prescription
- 5 BIS Tableau Excel calcul du HOMA IR + QUICKI et calcul de la quantité de protéines journalière
- 6 BIS FEUILLE DE DEMANDE D'ANALYSE LIMS MB NEXT