



### Une alimentation saine, c'est chaque jour:

3 portions de légumes et 2 portions de fruits

3 portions de lait et de produits laitiers, p. ex. 180 g de yogourt, 2 dl de lait et 40 g de fromage

Des produits à base de céréales complètes plutôt que de farine blanche

2 litres d'eau

## Que faire si vous souffrez de la goutte?

- Adoptez une alimentation saine et équilibrée et respectez la pyramide alimentaire.
- Limitez votre consommation de viande et préférez le lait et les produits laitiers pour couvrir vos besoins en protéines.
- Surveillez votre poids: s'il est au-dessus de la norme, vous devez maigrir.
- Buvez 2 litres d'eau par jour.
- Cessez de boire de l'alcool, en particulier de la bière.
- Pratiquez une activité physique régulière.

Les activités physiques telles que le nordic walking, la randonnée, le cyclisme et la natation ménagent les articulations, et elles activent le métabolisme et la combustion des graisses. Réservez au moins une journée par semaine pour des activités physiques. Demandez à un(e) ami(e) de vous accompagner, car c'est plus facile à deux.



Petit déjeuner tonique.



Déjeuner complet et équilibré.



Souper léger.



Collation appréciée.



Boire beaucoup d'eau.

D'autres recettes sur le site [www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes)

### LIENS

Plus d'informations et de conseils pratiques:

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

[nutrition@swissmilk.ch](mailto:nutrition@swissmilk.ch)

Téléphone conseil:  
031 359 57 56



### Conseils pratiques:

- Limitez votre consommation de viande, volaille et poisson à une petite portion (100 g) par jour au maximum.
- Abstenez-vous de manger des abats, la peau des volailles et des poissons, des crustacés, des poissons gras (sardines et anchois), des fruits de mer et des légumineuses.
- Utilisez du bouillon de légumes plutôt que du bouillon de viande.