

*Bonjour, besoin de conseils en nutrition ?*

SPÉCIALISTE DU RÉÉQUILIBRAGE DEPUIS 11 ANS  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT (DE)  
SUIVIS PERSONNALISÉS EN LIGNE & AIX-EN-PROVENCE

*Rendez-vous sur :*  
DACHER-NUTRITION.FR OU DOCTOLIB.FR

*Pour me poser vos questions :*  
TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION : **MONSUIVIDIET**  
**ELODIE.DACHER@GMAIL.COM**



## Qui suis-je ?

Je suis Elodie DACHER HOAREAU, diététicienne nutritionniste depuis plus de 10 ans. Ça ne me rajeunis pas tout ça :) J'ai commencé par ouvrir mon premier cabinet en 2008, je recevais les patients chez moi au début, c'était assez drôle. Très vite j'ai du trouver un bureau puis il y'a eu #dachermadiet il y a 4 ans et j'ai ouvert un second cabinet.

Aujourd'hui je gère 3 cabinets, et j'ai créé les programmes #dachermadiet il y a deux ans maintenant.

Mon but ? Améliorer les suivis à distance et le développer. Je trouve le principe tellement génial ! Aujourd'hui le temps nous manque et il est difficile de s'occuper de sois-même, n'est ce pas ? Voila pourquoi sans vous déplacer j'essaie au mieux de vous aider.

Chaque année je fais évoluer les programmes en fonction de vos retours. Faire perdre du poids aux patientes je sais faire, voila 10 ans que je suis reconnue pour cela, mais vous accompagner à distance est un nouveau challenge pour moi !

Je suis une passionnée, et sachez que je m'investie à 100% pour chacun d'entre-vous. Je n'accepte aucun échec, je veux que vous soyez content de votre programme et heureux de le faire. Tous vos retours sont les bienvenues.

## Mon abonnement :

J'ai créé pour vous un abonnement abordable afin que vous puissiez y avoir accès plus aisément . On trouve de tout sur internet, des coachs qui donnent de mauvais conseils, des pilules miracles ou thés brûle graisse...

Je voulais que BIEN MANGER devienne accessible à tous. J'espère vraiment réussir ce pari et j'espère que cela te plaira.

J'ai réuni les différents besoins de chacun en plusieurs catégories. Mais il peut arriver que tes besoins soient différents de la catégorie dont tu fais partie.

Par exemple, il se peut que tu aies trop ou pas assez à manger dans la catégorie ou tu te trouves.

Ne fais JAMAIS quelque chose qui ne te convient pas. Ce que tu mets en place ici est à mettre en place a VIE.

Si c'est une contrainte ou que le programme ne te convient pas ou que tu n'atteins pas les objectifs fixés, prends un RDV en visio [www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr)  
Des créneaux pour les abonnés sont réservés.

AFIN DE POUVOIR ANALYSER TES REPAS

Télécharge l'application : **MONSUIVIDIET** (gratuite pour toi)  
Tu devras noter en guise de REF DIET : **@elodie.dacher**

Tu pourras :  
Entrer ton poids dans l'application  
Entrer tes repas 10 jours avant une visio  
Poser tes questions

## Programme #Dachermadiet

Le menu que tu reçois est concocté pour toi, en fonction de tes besoins, il serait dangereux de le donner à quelqu'un d'autre. Cela pourrait aussi être décourageant. Si tes besoins sont plus élevés que la personne à qui tu donnes ce menu il peut être découragé et avoir faim.

## Conseils généraux

Manger dans le calme, bien mastiquer vos aliments.  
Boire au moins 1,5L d'eau par jour (c'est un minimum).

- 1° Ne manger aucun plat préparé, trop gras et trop riche en additifs .
- 2° Faire tout vous-même. (Vous recevrez des recettes faciles et rapides à confectionner).
- 3° Choisir vos légumes frais ou surgelés « au naturel ». Essayez de choisir vos légumes de saison.
- 4° Eviter les boites de conserve même bio.

Ton menu peut être suivi à la lettre MAIS ce n'est pas une obligation, tu peux le modifier en fonction de tes envies. Je t'explique ci-dessous les principes de ton menu.

Aucun aliment n'est interdit.

## Tes objectifs

- Ne pas manger des sucres purs ou des produits sucrés tels que la confiture, le miel, les biscuits.**
- Manger l'intégralité des repas prescrits, ne pas réduire volontairement les repas prescrits, ne jamais sauter de repas.**
- Ne pas manger moins de féculent que prévu.**
- Ne PAS SE PESER plus d'une fois par semaine.**
- Si vous vous pesez plus souvent ce sera un échec.**

## LES PROTEINES

- Viandes (Pour les non végétariens)
- Poissons (Pour les non végétariens)
  - Tofu nature
  - Oeufs (sous toutes ses formes)
- Les protéines ne sont ni obligatoires ni à limiter.
- Vous choisissez de les ajouter ou retirer de vos menus.
- Vous pouvez changer une protéine par une autre, un poisson par des oeufs etc...

### Attention

Agneau : À éviter  
Poisson fumé : A éviter  
Viande rouge (2 fois par semaine maxi)  
Évitez les poissons en boîte (maquereau, sardine même sans gras).

## LES LEGUMES

Vous ne grossirez jamais avec des légumes. Ils sont donc À VOLONTÉ.  
Que le légume soit crus, cuit ou en soupe il n'y a pas d'importance (il est bien de varier).

Vous pouvez donc changer un légume par un autre dans votre menu sans aucun souci.

ATTENTION : carotte et betterave sont plus sucrées. Ils ne sont pas interdits mais n'en mangez pas tous les soirs :). Si vous faites de la soupe (uniquement faite maison) il ne faudra pas y mettre de pommes de terre. (même pas un petit peu)

## LES FECULENTS

Il existe deux types de sucres lents :

LES CÉRÉALES : pâtes, riz, semoule, quinoa, boulghour, eby, polenta, millet, blé, farine, sarasin...

LES LÉGUMES SECS : lentilles, petits pois, pois chiche, pois cassés, flageolets, haricots rouges et blancs, maïs, pommes de terre, patate douce...

Ce sera les seuls et uniques aliments à peser (avec le pain et le fromage)

Votre quantité autorisée est notée sur votre menu.

La quantité notée concerne les CÉRÉALES,  
si vous choisissez des légumineuses vous pouvez doubler la quantité.

Exemple : Il est écrit 50g de féculents crus (soit 120g cuit) sur votre menu.

Si il est noté « pâtes » mardi midi : (Vous prenez 50g crus). Si vous remplacez les pâtes par des lentilles prenez 100g crues (soit environ 200g cuites)

**Vous ne devez JAMAIS avoir faim**

## Matières Grasses

Huile d'olive, cola, noix. Le mieux est de varier vos huiles. Ne faites pas tout vapeur, cuisinez dès que vous le pouvez. Ajoutez autant d'épices que vous le souhaitez.

Il ne faut juste pas abuser de votre huile même si elle est de bonne qualité mettez de petites quantités.

Faites des sauces tomate maison.

Crème entière, crème soja ou Lait de coco : 2 fois par semaine.

## PETIT DEJEUNER

Pain de BOULANGERIE uniquement ou autre produit fait maison uniquement (pancakes, gâteaux maison sans sucre, crêpes...). À volonté avant 9H30.

Chaque semaine tu recevras des recettes pour te donner des idées de petit déjeuner.

### Facultatif

Une matière grasse : Beurre 10g ou fromage (30g) ou purée d'oléagineux

Une protéine : oeuf par exemple

Fruit, n'importe lequel. Aucun jus industriel ! Thé ou café

Un laitage (lait végétal ou non, yaourt, faisselle...).

Tout est à volonté le matin mais aucun produit sucré n'est autorisé.

Pas de miel, confitures, galettes industrielles.

## LES COLLATIONS

Elles sont non obligatoires mais fortement conseillées.

**Vous pouvez manger quand vous voulez et de manière ILLIMITÉE !**

> Fruits ou compote sans sucres ajoutés

> Un laitage nature sans sucres ajoutés, non aromatisés, pas de 0%, pas d'activia, perle de lait ou velouté.

> Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes)

## LES DESSERTS

Je note toujours dans ton menu, yaourt et fruit.


Mais ils ne sont **pas obligatoires**.

Si tu n'en veux pas, n'en prends pas !

*Merci et prenez soin de vous ...*



**APPLICATION : MON SUIVI DIET**

 [elodiedacher\\_dieteticienne](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)