

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Café (sans sucre) + pain OU biscottes
Fauxmage ou équivalent

Déjeuner

Protéines végétales (légumes secs* 80/100g)

1 portion de 100g de féculents cuits ou 30g crus (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa*, boulghour, millet, avoine, lentilles*, pois cassés*, haricots secs*, pois chiche*...) ou
40g de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté
1 cuillère à soupe d'huile par personne

Dîner

Protéines végétales (légumes secs* 80/100g)

1 portion de 150g de féculents cuits ou 50g crus (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa*, boulghour, millet, avoine, lentilles*, pois cassés*, haricots secs*, pois chiche*...) ou
60g de pain

Légumes 1/2 assiette

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté
1 cuillère à soupe d'huile par personne

Penser à bien vous hydrater