

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Thé ou café (sans sucre) + 60g (¼ baguette) de pain

Beurre 10g max + confiture 1càc

1 fruit

Déjeuner

1 portion de viande ou de poisson (si en conserve (thon, maquereau, sardine) prendre au naturel sans huile) ou 2 oeufs ou 2 tranches de jambon blanc

1 portion de 120g de féculents cuits ou 36g crus (pâte, riz, petites pommes de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 48g de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

1 portion de 30g de fromage ou 1 yaourt nature (au lait ½ écrémé ou écrémé, si aux fruits le prendre 0% de sucre et 0% de matière grasse) ou 100g de fromage blanc nature 3% de matière grasse ou 2 petits suisse

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation

1 boisson chaude sans sucre

1 laitage nature

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

Dîner

Une petite portion de viande ou de poisson ou 1œuf ou 1 tranche de jambon ou 2/3 surimis

1 portion de 120g de féculents cuits ou 36g crus (pâte, riz, pomme de terre...) ou 48g de pain

Légumes 1/2 assiette ou +/- potage sans pomme de terre

1 portion de 30g de fromage (si non pris le midi) ou 1 yaourt nature ou 100g de fromage blanc
nature 3% de matière grasse ou 2 petits suisses

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Conseils généraux :

- Manger dans le calme et lentement, faire 3 repas/jour, ne pas sauter de repas.
- Boire suffisamment 1,5l de boissons par jour.
- Se peser régulièrement, à la même heure et sur la même balance.
- Contrôler la quantité de matière grasse 10g par repas soit une cuillère à soupe d'huile ou une noisette de beurre.
- Consommer une portion de 30g de fromage par jour maximum.
- Privilégier les cuissons vapeur, grillé, plancha, rôti, à l'eau.
- Éviter les plats préparés du commerce, les sauces industrielles.
- Attention au sel, goûtez avant de resaler. Pensez aux épices et aromates qui donnent du goût.
- Veiller à apporter des fibres par les fruits, les légumes crus ou cuits à chaque repas.
- Autoriser vous un repas plaisir 1 fois dans la semaine.
- Limiter les aliments plaisirs à 1 à 2 fois par semaine : charcuteries, quiches, pizzas, pâtisseries, viennoiseries, biscuits, chocolats (2carrés maxi), bonbons, crèmes dessert, glaces, sorbets, sodas, alcool...
- Pratiquer une activité physique régulière.

Quelques précisions

Fromage : 1 fois maximum par jour.

Fruit : 2 à 3 fois maximum par jour.

Privilégier les huiles d'olive et de colza.

Limiter les boissons gazeuses.

Sodas light ou zéro = 0 calorie.

Viande rouge 1 à 2 fois par semaine.

Poisson gras 1 à 2 fois par semaine.

Abats tous les 15jours.

Charcuterie autorisée : inférieure à 10g de matières grasses au 100g soit le jambon, bacon, viande des grisons. Pour le reste limiter à 1fois par semaine.

Bon courage :)

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

