

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Café (sans sucre) + un morceau de pain

Beurre 10g max

Déjeuner

1 portion de viande (100/120g) ou de poisson 150g (si en conserve (thon, maquereau, sardine)
prendre au naturel sans huile) ou 2 oeufs ou 2 tranches de jambon blanc

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...)

Portion de légumes soit ½ assiette

1 portion de 30g de fromage ou 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisse

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Dîner

+/- Une petite portion de viande ou de poisson ou 1 œuf ou 1 tranche de jambon

1 portion de 100g de féculents cuits ou 30g crus (pâte, riz, pomme de terre...)

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

1 portion de 30g de fromage (si non pris le midi) ou 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

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 15 jours.

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

Bon courage :)

