

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Lait d'épeautre + un morceau de pain
Pâte à tartiner

Déjeuner

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

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

Portion de légumes

1 portion de fromage ou 1 laitage

1 fruit ou une compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation si faim

1 laitage

1 fruit ou une compote sans sucre ajouté

Dîner

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

1 portion de féculents cuits 100g (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

1 portion de fromage ou 1 laitage

1 fruit ou une compote sans sucre ajouté

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

1 cuillère à soupe d'huile par personne

