

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Café (sans sucre) + Un morceau de pain
Une source de protéine (type œuf ou jambon)
un fruit frais
OU
Fromage blanc
Céréales type muesli
Fruit frais

Déjeuner

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

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

Portion de légumes soit ½ assiette

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation si besoin

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

Dîner

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

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

1 portion de féculents cuits (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) et/ou un morceau 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

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.
- Contrôler la quantité de matière grasse 10g par repas soit une cuillère à soupe d'huile ou une noisette de beurre.
- 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.

Quelques précisions

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.

Bon courage :)