

## **Fiche de liaison**

### **Petit déjeuner**

2 oeufs

1 verre d'eau

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

Portion de légumes

1 portion 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 1 fromage blanc nature 3% de matière grasse ou 2 petits suisse

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

### **Collation si faim**

1 boisson chaude sans sucre

1 laitage nature

1 poignée de fruits oléagineux 10maxi (amandes, noix, noisettes)

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

### **Dîner**

Une petite portion de viande ou de poisson ou 1 œuf ou 1 tranche de jambon (si non pris le matin)

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...) ou un morceau de pain

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

Portion de légumes

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

1 fruit ou 1 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.
- 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.

**Gérer une invitation**

Avant de partir : faire un légère collation afin de se caler et de ne pas trop manger de biscuits apéritifs : laitage, tranche de jambon, surimi....

Limiter les quantités et ne vous resservez pas.

Limiter l'alcool.

Le lendemain : supprimer les féculents et les matières grasses au déjeuner et au dîner ainsi que le fromage.

**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.

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

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 :)**

