

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Tisane (sans sucre) + un morceau de pain

Beurre

Collation

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

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 pommes de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou un morceau de pain

Portion de légumes

Limites les biscuits à 2

Collation

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

Dîner 19h

Sous forme de purée

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

Portion de légumes

Une portion de fromage à mettre dans la purée

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

1 cuillère à café d'huile

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.**
- Limiter les aliments plaisirs à 1 à 2 fois par semaine : charcuteries, quiches, pizzas, pâtisseries, viennoiseries, biscuits, chocolats (2 carrés maxi), bonbons, crèmes dessert, glaces, sorbets, sodas, alcool...
- Pratiquer une activité physique régulière.

Bon courage :)

