

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Café

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 150g 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...) ou 60g de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

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

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

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 200g féculents cuits ou 60g crus (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 80g de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

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

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.
- 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 (2 carrés maxi), bonbons, crèmes dessert, glaces, sorbets, sodas, alcool...
- Pratiquer une activité physique régulière.

Bon courage :)

