

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Café au lait

60g (¼ baguette) de pain

Beurre 10g max

Déjeuner

1 portion de viande (100/120g) ou de poisson 150g (si en conserve (thon, maquereau, sardine)
prendre au naturel sans huile) ou 2 oeufs ou 2 tranches de jambon blanc

1 portion de 150g de féculents cuits ou 50g crus (pâte, riz, 3 petites pommes 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 (surgelé ou en conserve au naturel)

1 portion de 30g 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 100g de fromage blanc nature 3% de matière grasse 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 (100/120g) ou de poisson 150g (si en conserve (thon, maquereau, sardine)
prendre au naturel sans huile) ou 2 oeufs ou 2 tranches de jambon blanc

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

1 portion de 200g de féculents cuits ou 60g crus (pâte, riz, 3 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 (surgelé ou en conserve au naturel)

1 portion de 30g de fromage (si non pris le midi) ou 1 yaourt nature (au lait ½ écrémé ou écrémé, si aux fruits le prendre 0% de sucre et 0% de matière grasse) ou 100g de fromage blanc nature 3% de matière grasse 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.**
- Contrôler la quantité de matière grasse 10g par repas soit une cuillère à soupe d'huile ou une noisette de beurre.
- **Limiter la consommation d'alcool à 2 verres par jour.**
- 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.

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.

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.