

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Café sans sucre

40g à 60g de pain (sans sucre ajouté pour le pain de mie)

Beurre 10g max confiture

Déjeuner

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

1 portion de 100g de féculents cuits ou 30g crus (riz, 2 petites pommes de terre, semoule, blé, maïs,
quinoa, boulghour, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...)

OU 40g de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

1 portion de 30 à 40g de fromage ou un laitage

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne (olive, noix et colza)

Collation

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

Une poignée d'amandes, de noix ou de noisettes

OU

Une 1/2 tranche de jambon ou équivalent

Dîner

Une petite portion de viande ou de poisson ou 1œuf ou 1 tranche de jambon ou 2/3 surimis

1 portion de 100g de féculents cuits ou 30g crus (riz, pomme de terre...) ou 40g de pain

Légumes 1/2 assiette ou +/- potage sans pomme de terre

1 portion de 30g de fromage (si non pris le midi)

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté (si non pris le midi)

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 ou diviser par 2 les féculents et supprimer les matières grasses au déjeuner et au dîner ainsi que le fromage.

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

Quelques précisions

Fromage : 1 fois maximum par jour.

Fruit : 2 fois maximum par jour.

Privilégier les huiles d'olive et de colza.

Limiter les boissons gazeuses.

Sodas light ou zéro = 0 calorie.

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.

Bon courage :)

