

## **Fiche de liaison**

### **Petit déjeuner**

Une boisson chaude (sans sucre)

### **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 120g de féculents cuits ou 36g crus (pâte, riz, petites pommes de terre, semoule, blé,  
maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 48g  
de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

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

### **Collation**

1 boisson chaude sans sucre  
1 laitage nature  
1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

### **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 120g de féculents cuits ou 36g crus (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 48g de pain

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

1 portion de 30g de fromage (si non pris le midi) ou 1 yaourt nature ou 100g de fromage blanc nature 3% de matière grasse ou 2 petits suisses

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.

### **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.

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

Limitier 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.

**Bon courage :)**

