TESTE Amandine Diététicienne Diplômée d'État

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Café (sans sucre) + 40g à 60g de pain Beurre 10g max + confiture 1càc OU

40g à 60g de pain

50 à 60g de charcuterie maigre jambon, bacon, viande des grisons

Déjeuner

1 portion de viande (100/120g) ou de poisson 150g (si en conserve (thon, maquereau, sardine) prendre au naturel sans huile) ou 20eufs ou 2 tranches de jambon blanc

1 portion de 100g de féculents cuits 4 cuillères à soupes ou 30g crus (pâte, riz,2 petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 40g de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté 1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation si faim

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

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 4 cuillères à soupes ou 30g crus (pâte, riz, pomme de terre...) ou 40g de pain

TESTE Amandine Diététicienne Diplômée d'État

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

1 portion de 30g de fromage

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.
- Garder un repas plaisir par semaine le lendemain supprimer féculents et pain le midi et le soir.
- 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

<u>Avant de partir</u> : 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.

<u>Le lendemain</u> : 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. 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 15jours.

TESTE Amandine Diététicienne Diplômée d'État

Charcuterie autorisée : inférieure à 10g de matières grasses au 100g soit le jambon, bacon, viande des grisons. Pour le reste limiter à 1fois par semaine.

Bon courage :)

