

## **Fiche de liaison**

### **Petit déjeuner**

Café au lait (sans sucre) + un morceau de pain

1/2 avocat saumon fumé

OU

Pancake

### **Déjeuner au restaurant**

1 viande ou 1 poisson

1 portion de féculents (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou un morceau de pain

Portion de légumes crus ou cuits

fromage blanc ou salade de fruit

### **Collation**

1 boisson chaude sans sucre

1 laitage nature

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

### **Dîner**

1 portion de viande ou de poisson si non pris le midi

1 portion de féculents cuits (pâte, riz, pomme de terre...) ou/et un morceau de pain

Légumes 1/2 assiette

1 portion de 30g de fromage ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

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.**
- 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.

**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.

**Bon courage : )**

