

## **Fiche de liaison**

### **Petit déjeuner**

Boisson chaude (sans sucre) + flocon d'avoine

1 yaourt nature

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

### **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 féculents cuits (pâte, riz, petites pommes de terre, semoule, blé, maïs, quinoa,  
boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) et/ou un morceau 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 cuillère à soupe d'huile par personne

### **Collation**

1 boisson chaude sans sucre

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

### **Dîner**

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

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

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

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.**
- 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.

**Conseils prévention des hémorroïdes par l'alimentation :**

- Les [aliments permettant de prévenir la constipation](#) et la formation d'hémorroïdes sont les légumes frais, les fruits, les crudités et les légumineuses.
- Buvez suffisamment d'[eau](#) (soit 1,5 litre à 2 litres par jour).
- Une alimentation saine et riche en [fibres](#), faible en [matières grasses](#), en [sel](#) et en pâtisseries est à conseiller.
- Il convient d'éviter les viandes, les plats épicés, l'alcool, le café et le thé. L'idéal est d'opter pour un [régime végétarien](#) jusqu'à disparition des symptômes.

**Bon courage : )**

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

