

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Café (sans sucre)
Jus de citron

Collation

1 fruit

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 150g ou 50g crus (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs,
quinoa,
boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...)

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

Dîner

+/- Une petite portion de viande ou de poisson ou 1 œuf ou 1 tranche de jambon

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

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