

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

## **Fiche de liaison**

### **Petit déjeuner**

Café (sans sucre) + 60 à 80g de pain

Beurre de cacahuète 10g max

ou

1 part de cake maison

### **Collation**

1 fromage blanc

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

5 amandes, noix ou noisettes

### **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 150g de féculents cuits 5/6 cuillères à soupes ou 50g crus (pâte, riz, 3 petites pommes de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 60g 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

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

**Collation**

1 boisson chaude sans sucre  
1 fromage blanc  
1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté  
5 amandes, noix ou noisettes

**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

1 portion de 150g de féculents cuits 5/6 cuillères à soupes ou 50g crus (pâte, riz, 3 petites pommes de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 60g 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 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 (2 carrés maxi), bonbons, crèmes dessert, glaces, sorbets, sodas, alcool...

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

- 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 resserved 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.

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 : )**

