

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Une boisson chaude (sans sucre) + préparation protéinée (maxi 20 /30g de protéines)

± skyr

1 fruit ou 1 de compote sans sucre ajouté

Déjeuner

1 portion de viande ou de poisson (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 ou 50g crus (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 60g de pain

Portion de légumes

1 produit laitier

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation

Skyr avec topping (1càc de beurre de cacahuète ou une poignée d'amandes, noix, noisettes)

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Ou

préparation protéinée

Dîner

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

1 portion de 150g de féculents cuits ou 50g crus (pâte, riz, pomme de terre...) ou 60g de pain

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

Portion de légumes

1 produit laitier

1 fruit ou 1 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.
- Possibilité d'inverser le repas du midi avec celui du 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.

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 resservez 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

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

des grisons. Pour le reste limiter à 1fois par semaine.

Bon courage :)

