

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Un morceau de pain
Beurre 10g max + confiture 1càc
1 verre de 150ml de jus de fruit 100%pur jus

Collation

1 fruit ou 100g 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 2oeufs ou 2 tranches de jambon blanc

1 portion de 100g de féculents cuits 4 cuillères à soupes (pour la cantine) ou 30g crus (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 40g de pain (un petit pain individuel)

Portion de légumes soit ½ assiette

1 portion de 30g de fromage ou 1 laitage nature

1 fruit

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Dîner

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

1 portion de 100g de féculents cuits ou 30g crus (pâte, riz, pomme de terre...) ou 40g 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.

Gérer une invitation

Avant de partir : faire une 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 maxi.

Poisson gras 1 à 2 fois par semaine au moins.

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.

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

Bon courage :))

