

## Fiche de liaison

### Petit déjeuner

Café (sans sucre) + pain  
Beurre 10g max + confiture 1càc et miel  
1 verre de 150ml de jus de fruit 100%pur jus

### Collation

Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes)  
1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté ou 2 fruits secs (figues, dattes, abricots)

### Déjeuner

1 portion de viande (100/120g) ou de poisson 150g (si en conserve (thon, maquereau, sardine)  
prendre au naturel sans huile) ou 2oeufs ou 2 tranches de jambon blanc

1 portion de féculents (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour,  
millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) + 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 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté  
1 cuillère à soupe d'huile par personne

### Collation

Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes)  
1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté ou 2 fruits secs (figues, dattes, abricots)

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

**Dîner**

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

1 portion de féculents (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) + un morceau 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 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.
- 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.
- 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 (2carrés maxi), bonbons, crèmes dessert, glaces, sorbets, sodas, alcool...
- Pratiquer une activité physique régulière.