

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

## Fiche de liaison

### Petit déjeuner

Café (sans sucre) + 80g de pain

Beurre 10g max

2 carrés de chocolat sans ajout

OU

Un bol de muesli

lait ou yaourt végétal

1 verre de 150ml de jus de fruit 100%pur jus

### Déjeuner

Entrée de crudités + vinaigrette

1 portion de viande ou 80g de légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots secs, quinoa, pois chiche) ou de poisson (si en conserve (thon, maquereau, sardine) prendre au naturel sans huile) ou

2oeufs ou jambon blanc ou soja

1 portion de 200g de féculents cuits ou 60g crus (pâte, riz,petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou 80g de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

1 portion de 30g de fromage ou 1 laitage végétal

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

## Collation

Une poignée de fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes)

## Dîner

Entrée de crudités + vinaigrette

1 portion de viande ou 80g de légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots secs, quinoa, pois chiche) ou de poisson (si en conserve (thon, maquereau, sardine) prendre au naturel sans huile) ou 2oeufs ou jambon blanc ou soja

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 soit ½ assiette

1 portion de 30g de fromage (si non pris le midi) ou 1 laitage végétal

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.
- 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 (2carrés maxi), bonbons, crèmes dessert, glaces, sorbets, sodas, alcool...

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

- Pratiquer une activité physique régulière.

**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 : )**

