TESTE Amandine Diététicienne Diplômée d'État

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Jus de fruit 100%pur jus + Un morceau de pain Beurre 10g max + confiture 1càc ou pâte à tartiner

Déjeuner

1 portion de viande ou de poisson (si en conserve (thon, maquereau, sardine) prendre au naturel sans huile) ou 20eufs ou jambon blanc

1 portion de féculents cuits (pâte, riz,petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) et/ou un morceau de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

1 portion de fromage ou 1 yaourt ou fromage blanc nature 3% de matière grasse ou 2 petits suisse

1 fruit ou une de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Dîner

1 portion de viande ou de poisson (si en conserve (thon, maquereau, sardine) prendre au naturel sans huile) ou 20eufs ou jambon blanc

1 portion de féculents cuits (pâte, riz,petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) et/ou un morceau de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

1 portion de fromage ou 1 yaourt ou fromage blanc nature 3% de matière grasse ou 2 petits suisse

TESTE Amandine Diététicienne Diplômée d'État

1 fruit ou une de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Bon courage :)

