

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Thé ou café ou chocolat (sans sucre) + un morceau de pain et 2 biscottes

Beurre 10g max + confiture limiter à 3 tartine

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

Portion de légumes

1 portion de fromage ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc nature ou 2 petits suisse

1 fruit ou 1 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 2 oeufs ou 2 tranches de jambon blanc (si non pris le midi)

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...) ou un de pain

Portion de légumes

1 portion de fromage ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc nature ou 2 petits suisse

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

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 :)

