

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Thé (sans sucre) + Pain ou Petit suédois 4

Beurre 10g max + confiture 1càc

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 200g de féculents cuits ou 60g crus (pâte, riz, 3 petites pommes de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) + 40g de pain

Portion de légumes

1 portion de 30g de fromage ou 1 produit laitier

1 fruit ou 100g de compote

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation

1 boisson chaude sans sucre

1 laitage nature

Un morceau de pain

1 fruit ou 100g de compote

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

1 portion de 200g de féculents cuits ou 60g crus (pâte, riz, 3 petites pommes de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) + 40g de

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

pain

Portion de légumes

1 portion de 30g de fromage ou 1 produit laitier

1 fruit ou 100g de compote

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Bon courage :)