

## **Fiche de liaison**

### **Petit déjeuner**

Boisson chaude (sans sucre) + 2 galettes

Shaker protéiné (si entraînement derrière et que le prochain repas est dans plus d'une heure après l'entraînement)

### **Déjeuner**

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

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

Portion de légumes soit ½ assiette

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

### **Collation**

Shaker protéiné (si entraînement derrière et que le prochain repas est dans plus d'une heure après l'entraînement)

### **Dîner**

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

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...)

Légumes 1/2 assiette ou +/- potage sans pomme de terre

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

### Collation

Fromage blanc et barre protéinée

### Quelques précisions

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.

**Bon courage : )**

