

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Un shaker de protéine

Un morceau de pain et beurre maxi 10g (une noisette)

Déjeuner

Une portion de protéine (100/120g de viande, 120/150g de poisson, 2oeufs)

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 1laitage végétal ou skyr

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Dîner

Une portion de protéine (100/120g de viande, 120/150g de poisson, 2oeufs)

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 1laitage végétal ou skyr

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

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.
- 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.
- 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 : pâtisseries, viennoiseries, biscuits, chocolats (2 carrés maxi), bonbons, crèmes dessert, glaces, sorbets, sodas, alcool...
- 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.

Bon courage :)

