

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Thé (sans sucre) + Pain beurre confiture
ou
Muesli sans sucre ajouté et laitage

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 **100/120g** (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou un morceau de pain
40/50g

Portion de légumes soit ½ assiette

1 yaourt nature (au lait ½ écrémé ou écrémé, si aux fruits le prendre 0% de sucre et 0% de matière grasse) ou 100g de fromage blanc nature 3% de matière grasse ou 2 petits suisse

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation

1 boisson chaude sans sucre
1 laitage nature
1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

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 féculents cuits **100/120g** (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) ou un morceau de pain
40/50g

Portion de légumes soit ½ assiette

Une portion de fromage

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
1 cuillère à soupe d'huile par personne