

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Boisson chaude (sans sucre) + pain sans gluten beurre de cacahuète

ou

flocon de sarrasin lait végétal

ou

Oeufs pain sans gluten

1 fruit

Déjeuner

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

1 portion de 100 à 150g de féculents crus (pâtes sans gluten, riz, petites pomme de terre, maïs, millet, lentilles, pois cassés, pois chiche...)

Portion de légumes soit ½ assiette

1 laitage végétal

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation

1 shaker protéiné

Dîner

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

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

1 portion de 100 à 150g de féculents crus (pâtes sans gluten, riz, petites pomme de terre, maïs, millet, lentilles, pois cassés, pois chiche...)

Légumes 1/2 assiette

1 laitage végétal

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

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.
- Privilégier les cuissons vapeur, grillé, plancha, rôti, à l'eau.
- 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.
- Pratiquer une activité physique régulière.

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.

Abats tous les 15 jours.

Bon courage :)