

Fiche de liaison

Collation avant le sport

Une poignée d'amande, noix, noisettes

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Petit déjeuner

Café au lait (sans sucre) + un morceau de pain

Beurre + confiture

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 1/2 assiette (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...)

Portion de légumes entre 1/4 et 1/2 assiette

1 portion de fromage ou 1 yaourt ou 100g de fromage blanc

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

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 1/2 assiette (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...)

Portion de légumes entre 1/4 et 1/2 assiette

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

1 portion de fromage ou 1 yaourt ou 100g de fromage blanc

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Bon courage :)

