

## **Fiche de liaison**

### **Petit déjeuner**

Café (sans sucre)

### **Déjeuner**

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

1 portion de féculents cuits(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

Portion de légumes

1 portion de fromage ou 1 yaourt un fromage blanc ou 2 petits suisse

1 fruit ou une 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 oeufs ou jambon blanc

1 portion de féculents cuits(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

Portion de légumes

1 portion de fromage ou 1 yaourt un fromage blanc ou 2 petits suisse

1 fruit ou une compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

### Conseils généraux :

- Manger dans le calme et lentement.
- Boire suffisamment 1,5l de boissons par jour.
- Se peser régulièrement, à la même heure et sur la même balance.
- Contrôler la quantité de matière grasse 10g par repas soit une cuillère à soupe d'huile ou une noisette de beurre.
- Privilégier les cuissons vapeur, grillé, plancha, rôti, à l'eau.
- 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 : charcuteries, quiches, pizzas, 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.

Viande rouge 1 à 2 fois par semaine.

Poisson gras 1 à 2 fois par semaine.

Abats tous les 15 jours.

Charcuterie autorisée : inférieure à 10g de matières grasses au 100g soit le jambon, bacon, viande des grisons. Pour le reste limiter à 1 fois par semaine.

**Bon courage : )**

