

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Café (sans sucre) + Un morceau de pain beurre confiture

ou

Brioche

Déjeuner

1 portion de féculents cuits 2 cuillères à soupes (pâte, riz, petites pomme de terre, semoule, blé, maïs, quinoa*, boulghour, lentilles*, pois cassés*, haricots secs*, pois chiche*...) ou Un morceau de pain

Portion de légumes crus ou cuits

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation

Une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes)

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

Dîner

80g de légumes secs* ou de poisson ou 1œuf

Un morceau de pain

Portion de légumes crus ou cuits

1 portion de 30g de fromage

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.**
- 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.
- 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.

Poisson gras 1 à 2 fois par semaine.

Bon courage :)

