

## **Fiche de liaison**

### **Petit déjeuner**

Lait d'épeautre + un morceau de pain

Pâte à tartiner

### **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 laitage

1 fruit ou une compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

### **Collation si faim**

1 laitage

1 fruit ou une compote sans sucre ajouté

### **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

TESTE Amandine  
Diététicienne Diplômée d'État

Portion de légumes

1 portion de fromage ou 1 laitage

1 fruit ou une 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.
- 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.

**Bon courage : )**

