

Fiche de liaison

Petit déjeuner

40g à 60g de pain

Beurre 10g max + confiture 1càc

1 fruit

Déjeuner

1 portion de viande (100/120g) ou de poisson 150g (si en conserve (thon, maquereau, sardine)
prendre au naturel sans huile) ou 2oeufs ou 2 tranches de jambon blanc

1 portion de 150g de féculents cuits 5/6 cuillères à soupes ou 50g crus (pâte, riz, petites pomme de
terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois
chiche...) ou 60g de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

1 yaourt nature (au lait ½ écrémé ou écrémé, si aux fruits le prendre 0% de sucre et 0% de matière
grasse) ou 100g de fromage blanc nature 3% de matière grasse ou 2 petits suisse

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Collation

1 boisson chaude sans sucre

1 laitage nature

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

Une poignée de 10/15 amandes, noix, noisettes

Dîner

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

1 portion de viande (100/120g) ou de poisson 150g (si en conserve (thon, maquereau, sardine)
prendre au naturel sans huile) ou 2 oeufs ou 2 tranches de jambon blanc

1 portion de 100g de féculents cuits 4 cuillères à soupes ou 30g crus (pâte, riz, pomme de terre...)
ou 40g de pain

Légumes 1/2 assiette

1 yaourt nature ou 100g de fromage blanc nature 3% de matière grasse ou 2 petits suisses

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.
- 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.
- Consommer une portion de 30g de fromage par jour maximum.
- 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.

Gérer une invitation

Avant de partir : faire un légère collation afin de se caler et de ne pas trop manger de biscuits apéritifs : laitage, tranche de jambon, surimi....

Limiter les quantités et ne vous resservez pas.

Limiter l'alcool.

Le lendemain : limiter les féculents et supprimer les matières grasses au déjeuner et au dîner ainsi que le fromage.

Quelques précisions

Fromage : 1 fois maximum par jour.

Fruit : 2 à 3 fois maximum par jour.

Privilégier les huiles d'olive et de colza.

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

Limitier 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 :)

