

Fiche de liaison

Déjeuner

1 portion de viande (100/120g) ou 80g de légumes secs 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 féculents cuits (pâte, riz, petites pommes de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) avec un morceau de pain

Portion de légumes soit ½ assiette

1 portion de 30g de fromage ou 1 lait végétal

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

Dîner

1 portion de viande (100/120g) ou 80g de légumes secs 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 féculents cuits (pâte, riz, petites pommes de terre, semoule, blé, maïs, quinoa, boulghour, millet, avoine, lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...) avec un morceau de pain

Légumes 1/2 assiette

1 portion de 30g de fromage ou 1 lait végétal

1 fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile par personne

TESTE Amandine
Diététicienne Diplômée d'État

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.

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.

Bon courage :)

