

Fiche de liaison

Petit déjeuner

Boisson chaude sans sucre

Un morceau de pain (60 à 80g)

Beurre 10g

Une source de protéine (jambon, œufs, blanc de poulet, viande des grisons)

fruit frais ou compote sans sucre ajouté

Dîner

Une source de protéine (viande, poisson, œufs)

Une source de féculent (pâtes, riz, pomme de terre, semoule, lentilles, quinoa, haricot sec, pois chiche, patate douce) et/ou du pain

Une source de légumes crus et/ou cuits

Un produit laitier (yaourt, fromage blanc petit suisse, fromage)

Un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté

1 cuillère à soupe d'huile (olive, colza, isio 4..)

Si besoin vous pouvez faire une collation, composée de :

- Laitage style fromage blanc ou skyr
- Fruits frais ou secs
- Fruits oléagineux une poignée de 10/15(amandes, noix, noisettes)