REPARTTION ALIMENTAIRE

PAT 2750 cal

Petit déjeuner :

Café sans sucre + Pain complet 60 gr

1 part de fromage soit 50gr chèvre frais 30 gr pâte molle (Camembert) 20 gr pate dur (Comté)

Déjeuner :

Viande sans sauce 200 gr max mini 100 gr

Féculents cuits 200 gr + légumes verts

Un Laitage ou une Part de fromage

Un fruit + ½ part de matière grasse

Collation :

20 gr de graine + un fruit

Diner :

Viande sans sauce 150 gr max mini 50 gr

Légumes verts + Féculents cuits 100 gr

Un Laitage ou une Part de fromage

Un fruit + ½ part de matière grasse + 40 gr de pain

Soirée : Max une heure après le repas : Une tisane + 10 gr de chocolat 1 mignonette Cote d'or Ou Lindt prestige un grand carré coupé en 4 Nestlé dessert 2 carrés

Nuit : un SKYR ou un HYPRO Aromatisé

Notes Régimes 8/11/2022 :

Pour la soupe on peut mettre une poignée de petit pois surgelé
Pour varier avec le riz l'on peut utiliser des pâtes complètes Lustucru.

Note : les pâtes bien cuites sont absorbées plus vite dans l'organisme l'on perd donc l'intérêt des sucres lents si elles sont cuites al dente les sucres vont se dissiper de façon plus longue et continue comme avec le riz.

Cuire les lentilles sans sel sinon elles seront dure pensez au petit salé au lentille
Pensez à la choucroute crue ou cuite au vin blanc sinon

Faire cuire la choucroute crue avec carottes a la cocotte oignon avec clou de girofle laurier grain de poivres remplir avec bière sans alcool 30 mn on peut mettre du vin blanc sachant que l'alcool disparait à la cuisson

Note ne jamais dépasser acide gras > 1,2

Pour varier le midi avec le rôti de porc par du Museau jambon de bourgogne viandes séchées

<u>Règles importantes :</u>

Si repas joker le midi le repas du soir devra être uniquement composé de :
Soupe de légume + Laitage

Si repas joker le soir toujours réguler le soir suivant à savoir par un dîner composé de légumes viandes maigre ou poisson et laitage
Pas de matière grasse et pas de fruit ni de de féculent

Tableau des équivalences en parts :

Laitage :	1 laitage	200 ml lait 1/2 é	1 verre	1 yaourt nature	100 Gr fromage blanc 3 %	2 petit suisse 3 %	Yaourt 0% au fruits	1 Flamby
Viande :	100 gr de viande	150 gr poisson maigre	150 gr poisson gras	120 gr jambon blanc	80 gr jambon cru	80 gr saumon fumé	50 gr viande séchée	120 gr d'abats
Viande :	Deux œufs	100 gr surimi	20 Huitres	250 gr crevettes décortiquées	650 gr de moules	60 gr fromage pâte molle Camembert	40 gr fromage pate dur	200 gr fromage blanc
Féculents :	100gr PdeTerre ou 2 de taille d'1 œuf	100 gr de pâtes 4CàS	100 gr de riz 3 CàS	100 gr de semoule 5 CàS	Légumes secs 6 CàS	200 gr de petits pois	80 gr de Maïs	50 gr de châtaignes
Féculents (Pain) :	3 biscottes	1 pain au lait industriel	4 galettes de riz soufflé	1,5 Tranche de grand pain grillé industriel	40 gr de pain	2 Krisproll ou 4 craquottes	30 gr de céréale	25 gr de farine ou 30 gr de Maïzena
Fruits :	1: pomme poire orange pêche banane	1 belle tranche ananas (4Tr en Boite)	2 figues ou clémentine ou kiwis ou Abricot	1/2 Pamplemousse	250 gr fruits rouge / 300 gr de melon pastèque	100 gr de compote	2 boules de sorbet	30 gr de fruits secs
Matières grasses :	1 CàS d'huile	1 CàC mayonnaise	10 Gr beurre ou Margo	40 gr beurre allégée	60 gr de crème fraiche à 15 % MG 2CàS	60 gr de crème fraiche à 15 % 2CàS	30 gr de crème fraiche 1CàS	30 gr de beurre 1CàS
Matières grasses :	15 gr cacahouètes	15 gr pistache	5 noix , noisettes	15 gr de chips	20 gr de pâté , rillette, fois gras	45 gr de lardons	15 gr Amandes	25 gr de noix de coco

Répartition journalière aprox 2600 Kal avec sport :							
Matin	Féculents (Pain) :	Viande /protéine :	P ai n				
Midi	Viande /protéine :	Viande /protéine :	Féculents :	Féculents :	Laitage :	Fruits :	M G
Collaction	Fruits :	Matières grasses :					
Diner	Viande /protéine :	Laitage :	Fruits :	Féculents (Pain) :	M G		
Soir	4 carrés de choco	SKYR					