Accès à un Diététicien avec un reste à charge proche de 0€, est-ce possible ?



La consulation diététique n'est pas prise en charge par la sécurité sociale mais certaines mutuelles ont un forfait, n'hésitez pas à prendre contact avec votre mutuelle.

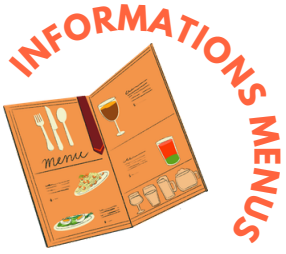
La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.
Plus d'info au 04.98.10.05.42





Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.
MSP Centre Dracénie :
MSP Aups :

Des ateliers d'informations et un menu équilibré publié chaque semaine sur nos reseaux confectionné par un diététicien adhérent.



CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

www.cptsdracenie.fr

CENTRE PRÉVENTION

Coordonnées des diététiciens inscrits dans le projet

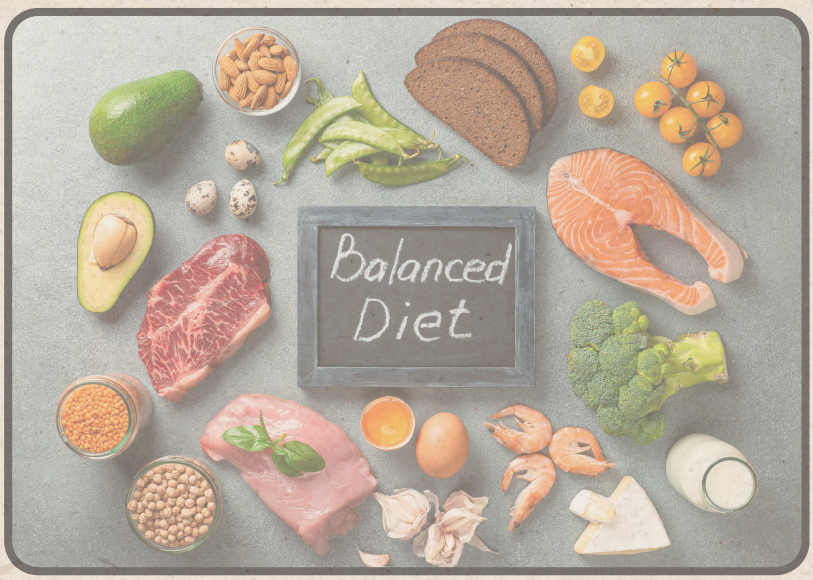
VILLE	NOM	CONTACT ET PRISE DE RDV
Aups	ESPITALIER Isabelle	06.70.08.26.37
Draguignan	CASTAGNA Manon	06.12.82.68.04
	GUILLAUME Benjamin	07.78.69.71.01
	VALVERDE Maria	06.71.62.72.85
	VANDERBEEKEN Alexandra	06.31.31.29.86
La Motte	ANDRE Cindy	06.13.61.33.72
Les Arcs sur argens	FINOT Laurence	07.62.79.75.37
Lorgues	SLUGA Amandine	06.07.03.24.47
Trans-En-Provence	GODANO Noémie	06.01.45.09.68
Vidauban	CASSETTO Vanessa	06.88.47.49.19
	SALINAS Marie	07.83.74.83.32

WWW.DOCTOLIB.FR

WWW.MADIETENLIGNE.FR

CPTS DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Recettes pour une semaine équilibrée



Voici des recettes créées par nos diététiciens membres de la CPTS Dracénie, engagés dans nos projets visant à améliorer la santé de notre population. Nous souhaitons leur exprimer notre gratitude pour leur engagement.

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu lundi



MIDI

Poulet moutarde
carottes rôties & boulgour
yaourt

SOIR

Velouté de potimarron,
tartines chèvre-noix
pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- • 240 g de blanc de poulet
- • 120 g de boulgour cru
- • 400 g de carottes
- • 1/2 oignon
- • 2 c. à café de moutarde
- • 2 c. à soupe de crème légère
- • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- • Thym, poivre
- • 2 yaourts nature

- • 600 g de potimarron
- • 1 petite pomme de terre (150 g)
- • 1/2 oignon
- • 600 ml d'eau + bouillon
- • 4 tranches de pain complet
- • 80 g de chèvre
- • 20 g de noix
- • Poivre, muscade
- • 2 pommes

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.60 € par personne - 35 min

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Couper les carottes et l'oignon, mélanger avec l'huile et le thym puis rôtir 25 min.
3. Cuire le boulgour selon le paquet.
4. Poêler le poulet 5 à 6 min par face.
5. Ajouter moutarde, crème et 2 c. à soupe d'eau. Laisser mijoter 3 min.
6. Servir avec les carottes et le boulgour.

💰 Coût estimé : 2.95 € par personne - 20 min

1. Couper potimarron, pomme de terre et oignon.
2. Cuire 20 min dans le bouillon puis mixer.
3. Déposer le chèvre sur le pain et passer 5 min au four.
4. Parsemer de noix concassées.
5. Servir 2 tartines par personne avec le velouté.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu mardi



MIDI

Chili sin carne & riz
Clémentines

SOIR

Omelette champignons-épinards & pommes de terre ; fromage blanc

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 250 g de haricots rouges égouttés
- 120 g de riz cru
- 200 g de tomates concassées
- 1/2 poivron
- 1/2 oignon
- 100 g de maïs
- 1 c. à café d'huile
- Paprika, cumin, ail
- 4 clémentines

- 4 œufs
- 250 g de champignons
- 200 g d'épinards
- 350 g de pommes de terre
- 1 c. à café d'huile
- 1 gousse d'ail
- Persil, poivre
- 200 g fromage blanc

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne - 10 min

1. Cuire le riz.
2. Faire revenir oignon et poivron 5 min avec l'huile.
3. Ajouter tomates, haricots, maïs et épices.
4. Mijoter 15 min à feu doux.
5. Servir le chili avec le riz.

💰 Coût estimé : 2.80 € par personne - 15 min

1. Cuire les pommes de terre à l'eau ou vapeur puis les couper.
2. Poêler champignons et ail 6 min, ajouter les épinards 2 min.
3. Battre les œufs, poivrer et verser dans la poêle.
4. Cuire l'omelette selon la texture souhaitée.
5. Servir avec les pommes de terre persillées.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu mercredi



MIDI

Pâtes complètes au thon
courgettes
petits-suisses

SOIR

Dahl de lentilles corail au potimarron
Poire

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 160 g de pâtes complètes crues
- 140 g de thon au naturel égoutté
- 250 g de courgette
- 250 g de coulis de tomate
- 1/2 oignon
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- 4 petits-suisses

- 140 g de lentilles corail
- 300 g de potimarron
- 200 g de tomates concassées
- 100 ml de lait de coco
- 1/2 oignon
- 1 c. à café d'huile
- Curry, curcuma
- 100 g de pain complet
- 2 poires

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.95 € par personne - 10 min

1. Cuire les pâtes al dente.
2. Faire revenir oignon et courgette 7 min.
3. Ajouter le coulis et les herbes, mijoter 8 min.
4. Ajouter le thon émietté 2 min avant la fin.
5. Mélanger avec les pâtes et servir.

💰 Coût estimé : 2.55 € par personne - 20 min

1. Faire revenir l'oignon avec l'huile et les épices.
2. Ajouter le potimarron en dés, les lentilles, la tomate et 300 ml d'eau.
3. Cuire 20 min en remuant.
4. Ajouter le lait de coco et cuire encore 3 min.
5. Servir avec le pain complet.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu jeudi



MIDI

Dinde aux poireaux et semoule
Kiwi

SOIR

Galettes pois chiches-carottes
et sauce yaourt

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 240 g d'escalope de dinde
- 120 g de semoule crue
- 350 g de poireaux
- 1/2 oignon
- 2 c. à soupe de crème légère
- 1 c. à café d'huile
- Curry doux, poivre
- 2 kiwis

- 240 g de pois chiches égouttés
- 150 g de carottes râpées
- 1 œuf
- 30 g de farine
- 1 yaourt nature
- 1/2 citron
- 100 g de salade
- 1 c. à café d'huile
- Cumin, persil
- 2 yaourts nature

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.55 € par personne - 20 min

1. Émincer dinde, poireaux et oignon.
2. Faire revenir la dinde 5 min puis réserver.
3. Cuire poireaux et oignon 10 min avec un peu d'eau.
4. Remettre la dinde, ajouter crème et curry, cuire 5 min.
5. Préparer la semoule et servir.

💰 Coût estimé : 2.45 € par personne - 15 min

1. Écraser les pois chiches.
2. Mélanger avec carottes, œuf, farine, cumin et persil.
3. Former 6 petites galettes et les dorer à la poêle avec l'huile.
4. Mélanger yaourt, citron et poivre.
5. Servir 3 galettes par personne avec salade et sauce.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu vendredi



MIDI

Colin
purée de patate douce
brocoli yaourt

SOIR

Quiche sans pâte poireaux
jambon et salade
pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 260 g de colin ou lieu
- 450 g de patate douce
- 300 g de brocoli
- 50 ml de lait
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1/2 citron
- Persil, poivre
- 2 yaourts nature

- 3 œufs
- 250 ml de lait
- 50 g de farine
- 250 g de poireaux
- 100 g de jambon blanc
- 40 g d'emmental râpé
- 100 g de salade
- Poivre, muscade
- 2 pommes

RECETTE

💰 Coût estimé : 4.00 € par personne - 15 min

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Déposer le poisson dans un plat, citronner, poivrer et cuire 15 à 18 min.
3. Cuire la patate douce puis l'écraser avec le lait.
4. Cuire le brocoli vapeur 8 à 10 min.
5. Servir avec un filet d'huile d'olive et du persil.

💰 Coût estimé : 3.10 € par personne - 15 min

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Faire fondre les poireaux 10 min à la poêle.
3. Fouetter œufs, lait et farine.
4. Ajouter poireaux, jambon en dés et fromage.
5. Verser dans un petit moule et cuire 25 min.
6. Servir avec la salade.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu samedi



MIDI

Couscous végétarien aux pois chiches orange

SOIR

Croque-monsieur et soupe de légumes fromage blanc

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 120 g de semoule crue
- 240 g de pois chiches égouttés
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1/2 oignon
- 200 g de tomates concassées
- 1 c. à café d'huile
- Ras-el-hanout, cumin
- 2 oranges

- 8 tranches de pain de mie complet
- 120 g de jambon blanc
- 80 g d'emmental
- 2 c. à soupe de fromage blanc
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 pomme de terre
- 1/2 oignon
- Bouillon
- 200 g fromage blanc

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.85 € par personne - 15 min

1. Faire revenir l'oignon avec l'huile.
2. Ajouter carottes, courgette, tomates, épices et 250 ml d'eau.
3. Mijoter 20 min.
4. Ajouter les pois chiches et cuire encore 5 min.
5. Préparer la semoule et servir avec les légumes.

💰 Coût estimé : 2.95 € par personne - 20 min

1. Cuire carottes, poireau, pomme de terre et oignon 20 min dans le bouillon puis mixer.
2. Tartiner 4 tranches de pain de fromage blanc.
3. Ajouter jambon et emmental puis refermer.
4. Dorer au four ou à l'appareil à croque 8 à 10 min.
5. Servir 2 croques par personne avec la soupe.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu dimanche



MIDI

Boulettes de bœuf, polenta
compote Sans Sucre Ajouté

SOIR

Gratin de chou-fleur, pommes de terre, œufs ; faisselle

INGRÉDIENTS

- 240 g de bœuf haché 5 %
- 120 g de polenta crue
- 300 g de coulis de tomate
- 1/2 oignon
- 1 œuf
- 20 g de chapelure
- 20 g de parmesan
- 1 c. à café d'huile
- Herbes de Provence
- 2 compotes SSA

- 500 g de chou-fleur
- 350 g de pommes de terre
- 3 œufs
- 300 ml de lait
- 25 g de farine
- 25 g d'emmental râpé
- Muscade, poivre
- 200 g faisselle

RECETTE

💰 Coût estimé : 4 € par personne - 20 min

1. Mélanger bœuf, œuf, chapelure et herbes puis former 8 boulettes.
2. Les dorer avec l'huile puis réserver.
3. Faire revenir l'oignon, ajouter le coulis et les boulettes.
4. Mijoter 15 min.
5. Cuire la polenta selon le paquet et ajouter le parmesan.

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne - 20 min

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Cuire chou-fleur et pommes de terre 12 à 15 min.
3. Cuire les œufs durs 12 min et les couper.
4. Faire une béchamel légère avec lait et farine, assaisonner.
5. Répartir légumes et œufs dans un plat, napper de béchamel et parsemer d'emmental.
6. Gratiner 5 min.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• 120 g de boulgour cru • 4 tranches de pain complet • 150 g de pommes de terre • 120 g de riz cru • 350 g de pommes de terre • 160 g de pâtes complètes crues • 100 g de pain complet • 120 g de semoule crue • 30 g de farine • 450 g de patate douce • 50 g de farine • 120 g de semoule crue • 8 tranches de pain de mie complet • 1 pomme de terre
Protéines	• 240 g de blanc de poulet • 250 g de haricots rouges égouttés • 4 œufs • 140 g de thon au naturel égoutté • 140 g de lentilles corail • 240 g d'escalope de dinde • 240 g de pois chiches égouttés • 1 œuf • 260 g de colin ou lieu • 3 œufs • 100 g de jambon blanc • 240 g de pois chiches égouttés • 120 g de jambon blanc • 20 g de noix

Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• 2 c. à soupe de crème légère • 2 yaourts nature • 80 g de chèvre • 200 g de fromage blanc • 4 petits-suisses • 2 c. à soupe de crème légère • 1 yaourt nature • 2 yaourts nature • 50 ml de lait • 2 yaourts nature • 250 ml de lait • 40 g d’emmental râpé • 80 g d’emmental • 202 g de fromage blanc

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Légumes :	• 400 g de carottes • 1/2 oignon • 600 g de potimarron • 1/2 oignon • 200 g de tomates concassées • 1/2 poivron • 1/2 oignon • 100 g de maïs • 250 g de champignons • 200 g d'épinards • 1 gousse d'ail • 250 g de courgette • 250 g de coulis de tomate • 1/2 oignon • 300 g de potimarron • 200 g de tomates concassées • 1/2 oignon • 350 g de poireaux • 1/2 oignon • 150 g de carottes râpées • 100 g de salade • 300 g de brocoli • 250 g de poireaux • 100 g de salade • 2 carottes • 1 courgette • 1/2 oignon • 200 g de tomates concassées • 2 carottes • 1 poireau • 1/2 oignon •

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits :	• 2 pommes • 4 clémentines • 2 poires • 2 kiwis • 1/2 citron • 1/2 citron • 2 pommes • 2 oranges

Catégorie	Ingrédients
Autres :	• 2 c. à café de moutarde • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Thym, poivre • 600 ml d'eau et bouillon • Poivre, muscade • 1 c. à café d'huile • Paprika, cumin, ail • 1 c. à café d'huile • Persil, poivre • 1 c. à café d'huile d'olive • Herbes de Provence • 100 ml de lait de coco • 1 c. à café d'huile • Curry, curcuma • 1 c. à café d'huile • Curry doux, poivre • 1 c. à café d'huile • Cumin, persil • 1 c. à café d'huile d'olive • Persil, poivre • Poivre, muscade • 1 c. à café d'huile • Ras-el-hanout, cumin • Bouillon