

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



La consultation 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

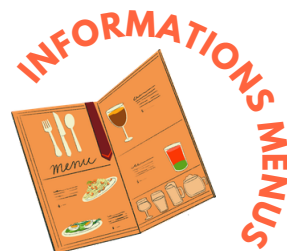


Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.

MSP Centre Dracénie :

MSP Aups :

Des ateliers d'informations et un menu équilibré publié chaque semaine sur nos réseaux 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 

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.

Menu lundi

MIDI

Salade avocat mangue et
crevettes
Faisselle
Gaufre

SOIR

Pâtes complètes carbonara
Pêche

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Avocat : 1
- Mangue : 1
- Crevettes cuites décortiquées surgelées : 200 g
- Sucrines : 2
- Vinaigrette : 2 c. à soupe
- Faisselles : 2
- Gaufre liégeoise : 2

- Pâtes complètes : 250g
- Lardons fumés : 150 g
- Oeuf : 2 jaunes
- Parmesan : 40g
- Pêche : 2

🍷 Coût estimé : 3,6€ par personne-15 min

🍷 Coût estimé : 3,5 € par personne-20 min

RECETTE

Décongeler les crevettes, éplucher et couper l'avocat et la mangue, mélanger le tout aux sucrines émincées, assaisonner.

Les Gaufres peuvent être faites maison ou achetées toutes prêtes, un coup au grille pain et elles seront délicieuses

Cuire les pâtes.

Faire revenir dans une casserole les lardons, ajouter hors du feu les jaunes d'oeuf et le parmesan.

Servir les pâtes, et la carbonara par dessus

🍷 Petit Déjeuner—🍷 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage frais, tomates cerises

🍷 Goûter pour les petits creux: smoothie de fruits frais

Menu mardi

MIDI

Salade pois chiche,
pastèque, fêta
Faisselle

SOIR

Boulettes d'agneau
Petits pois
Tartine chèvre frais
Pêche

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

pois chiche : 300g ;
Pastèque : 150g ; F
éta : 100g ;
Faisselle : 2

- Boulettes d'agneau : 8 ;
- Petits pois surgelés : 400g ;
- tranche de pain de campagne : 2 ;
- fromage frais : 60g ;
- pêche : 2

RECETTE

Couper la pastèque en cubes, l
a feta en dès et ajouter au pois chiche,
assaisonner placer au réfrigérateur au
moins 30 minutes avant dégustation pour
un plat bien frais.

Plonger les petits pois dans eau frémissante
salée pendant 5 minutes,
ajouter les boulettes d'agneau et cuire
encore 8 minutes.

Egouter, assaisonner.

Faire griller 2 tranches de pain et tartiner
de chèvre frais.

-  Petit Déjeuner— salé: boisson chaude, pain, fromage frais, quelques amandes
-  Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pancake, fruit frais
-  Goûtermueslis et skyr

Menu mercredi

MIDI

Carottes râpées au citron
Escalope de poulet curry lait
de coco
Riz
Pastèque

SOIR

Tofu aux nouilles chinoise et
poivrons
Abricot

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Carottes : 150g ;
- citron : 1 ; escalope de poulet : 250g ; lait de coco : 10cl ;
- riz : 150g ;
- Pastèque ;
- curry

- Tofu : 200g ;
- Nouilles chinoises : 200g ;
- Poivron rouge : 2 ;
- abricots : 4

RECETTE

Cuire le riz.
Pôeler les escalopes,
une fois cuites les retirer et
ajouter dans la poêle le curry et le lait de
coco.
Servir le riz et les escalopes nappées de la
sauce coco/curry

Couper en lamelles les poivrons et
les faire revenir 10 minutes,
pendant ce temps, cuire les nouilles.
Couper le tofu en dés.
Mélanger le tout et assaisonner

🍌 Petit Déjeuner— Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon -
boisson chaude - fruit frais.

🍏 Goûter smoothie de fruits frais

Menu jeudi

MIDI

Salade de lentilles au chorizo
Faisselle
Abricot

SOIR

Concombre vinaigrette
Steak haché grillé
Boulghour
Sorbet pêche

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

Lentilles sèches : 150g ;
cebette : 1 ;
chorizo doux : ½ ;

- Concombre : 1 ;
- steak haché de bœuf (ou VG) : 2 ;
- Boulghour : 150g ;
- pêche : 6 ;
- blanc d'oeuf : 1

RECETTE

Cuire les lentilles,
couper le chorizo en rondelles et le pôler,
émincer la cebette,
mélanger le tout.

Le matin éplucher et couper en des les
pêches, mettre en congélateur.
Eplucher et égrainer le concombre, couper
et assaisonner.

Cuire le boulghour,
pôler les steaks.
Passer le boulghour et ajouter une noix de
beurre.

Au dernier moment, mettre dans un
blender les pêches surgelées + blanc
d'oeuf et mixer pour obtenir un sorbet, le
surplus sera conserver au congélateur
pour un autre dessert de la semaine.

🍌 Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, Skyr, flocons d'avoine , fruit frais

🍎 Goûter sles petits creux: mueslis et skyr

Menu vendredi

MIDI

Salade riz, thon, poivron
Yaourt nature

SOIR

Cuisse de poulet
Tagliatelles
Pastèque

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Riz cru : 120 g
- Thon égoutté : 140 g
- Poivron : 2
- Yaourt nature : 2

- Cuisse de poulet : 2 ;
- Tagliatelles fraîches : 400g ;
- Parmesan : 30g ;
- Pastèque

RECETTE

Cuire le riz, égouter et passer sous l'eau froide.
Couper les lamelles de poivrons et les faire revenir à la poêle.
Mélanger riz, thon, et poivrons, puis assaisonner.

Cuire les cuisses de poulet au air fryer ou au four 220° 30 minutes.
Cuire les tagliatelles et ajouter 2 cs d'huile d'olive et le parmesan.

🍷 Petit Déjeuner— Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon - boisson chaude - fruit frais.

🍎 Goûter selon le goûter de samedi crêpes, gauffres, biscuits sablés

Menu samedi

MIDI

Oeuf cocotte chorizo
Salade et tartine tapenade
Yaourt aux fruits

SOIR

Millefeuille betterave/chèvre frais
Clafoutis abricot

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Oeuf : 2 ; pain de campagne :
- 2 tranches ; Tapenade : 2cs ;
- Chorizo : 1/4 ;
- Sucrine : 1 ;
- Yaourt aux fruits : 2

Betterave : 2 belles boules ;
chèvre frais : 100g ;
abricots : 4 ;
farine : 50g ;
2 œufs ;
lait : 200ml ;
sucre : 20g

RECETTE

Préchauffer four 210.
Couper Chorizo en dès et faites suer.
Beurrer 2 ramequins garnisser de chorizo et
ajouter 1 œuf par dessus,
enfournier 10 min.

Servir avec tartine de tapenade et quelques
feuilles de salade

Préparer clafoutis : Préchauffer four à
180°. mélanger farine + sucre + œufs +
lait.

Couper les abricots en 2 et les répartir
dans un petit moule à manquer ou dans 2
ramequins.

Verser l'appareil sur les abricots et
enfournier 20-25min.

Couper les betteraves en tranche de 5mm
et former 2 millefeuilles en enfilant les
couches de betterave tartiner de chèvre.

- 🍷 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage frais, quelques amandes
- 🍷 Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, Skyr, flocons d'avoine , fruit frais

🍷 Goûter selon le goûter de samedi crêpes, gauffres, biscuits sablés



CPTS

DRACÉNE PROVENCE VERDON

Menu dimanche

MIDI

Taboulé
Jambon
Yaourt aux fruits

SOIR

Chili con carne
Sorbet pêche

INGRÉDIENTS

- Semoule : 100g ;
- Tomate : 1 ;
- cibette : 1 ;
- persil : 5 brins ;
- Citron : 1 ;
- jambon blanc : 4tr ;
- yaourt aux fruits : 2

- Haricots rouges : 300g ;
- coulis de tomate :
- 200g ; oignons : 1 ;
- viande hachée : 200g ;
- épices à chili ;
- restant du sorbet

RECETTE

Cuire la semoule, la refroidir et l'égrainer.
Couper tomate en petits dès et émincer finement la cibette,
ciseler le persil et mélanger à la semoule,
ajouter jus de citron, huile d'olive et sel.

Emincer l'oignon et le faire revenir, ajouter la viande hachée,
mélanger 2 minutes,
ajouter coulis de tomate, épices et faire réduire à feu doux 10 minutes,
ajouter les haricots rouges.



Petit Déjeuner— Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon -
boisson chaude - fruit frais.



Goûter selon le goûter de samedi crêpes, gauffres, biscuits sablés



CPTS

DRACÉNE PROVENCE VERDON

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Pâtes complètes 250g • pois chiche 300g • pain de campagne 1 • nouilles chinoises 200g • lentilles sèches 150g • boulghour 150g • semoule 100g • haricot rouge 300g • Pommes de terre : 300 g • tagliatelles 400g
Protéines	• crevettes cuites décortiquées surgelés possible • lardons fumés 150g • Boulette agneau 8 • escalope de poulet 250g • Chorizo 1 • steak haché 2 • cuisse de poulet 2 • jambon blanc 4 tr • viande hachée 200g • œufs 9
Produits laitiers / Fromages	• faisselles 6 • parmesan 70g • feta 100g • chèvre frais 160g • tofu 200g • yaourt nature 2 • yaourt aux fruits 4 • lait 200ml

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits	• mangue 1 • pêches 4 • pastèque ¼ • citron 2 • abricot 12
Légumes	• avocat 1 • tomates • oignon • sucrine 3 • carottes 150g • poivrons 4 • cebettes 2 • concombre 1 • betteraves 2
Autres :	• Huile d'olive • Huile de colza • Basilic • Vinaigrette • Herbes de Provence • Sel • Poivre • Cumin • Épices au choix pour chili • Aromates • lait de coco • Thon naturel 140g • Tapenade • Coulis de tomate 200g