

# 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.

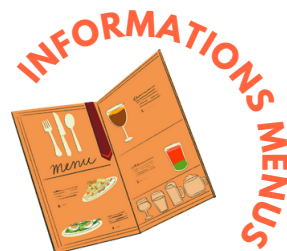
La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.  
Plus d'info au 04.98.10.05.42



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'information et un menu équilibré publié chaque semaine sur nos réseaux confectionné par un diététicien adhérent.



**CPTS**

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

[www.cptsdracenie.fr](http://www.cptsdracenie.fr)



**CENTRE PRÉVENTION**

# Coordonnées des diététiciens inscrits dans le projet

| VILLE                      | NOM                    | CONTACT ET PRISE DE RDV  |
|----------------------------|------------------------|--|
| <b>Aups</b>                | ESPITALIER Isabelle    | 06.70.08.26.37   |
| <b>Draguignan</b>          | CASTAGNA Manon         | 06.74.28.08.23   |
|                            | GUILLAUME Benjamin     | 07.78.69.71.01    |
|                            | VALVERDE Maria         | 06.71.62.72.85    |
|                            | VANDERBEEKEN Alexandra | 06.33.67.01.49  |
| <b>La Motte</b>            | ANDRE Cindy            | 06.13.61.33.72   |
| <b>Les Arcs sur argens</b> | FINOT Laurence         | 07.62.79.75.37  |
| <b>Lorgues</b>             | SLUGA Amandine         | 06.07.03.24.47  |
| <b>Trans-En-Provence</b>   | GODANO Noémie          | 06.01.45.09.68  |
| <b>Vidauban</b>            | CASSETTO Vanessa       | 06.88.47.49.19  |
|                            | SALINAS Marie          | 07.83.74.83.32  |



## A top-down view of a variety of fresh foods arranged around a central chalkboard that reads "Balanced Diet". The foods include salmon, broccoli, shrimp, eggs, almonds, avocado, and bread, illustrating a healthy meal plan.





# Menu lundi

## MIDI

### PLAT

Lentilles carottes oeufs  
Salade

### DESSERT

Yaourt et Fruit

## SOIR

### PLAT

- Gratin de courgettes et pommes de terre

### DESSERT

- Fromage blanc aux herbes
- Une pomme

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 120 g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 c. à café de moutarde
- Salade + vinaigrette
- 2 yaourts nature

- 120 g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 c. à café de moutarde
- Salade + vinaigrette
- 2 yaourts nature

## RECETTE

💰 Coût estimé : 1,80 € par personne-30 min

1. Cuire les lentilles 25 min dans de l'eau bouillante non salée.
2. Émincer l'oignon et couper les carottes en petits dés, les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Ajouter les lentilles cuites, mélanger, assaisonner avec sel, poivre et un peu de moutarde.
4. Cuire les œufs au plat et les poser sur la poêlée.
5. Servir avec une salade verte et un yaourt.

💰 Coût estimé : 2 € par personne-45 min

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les légumes en rondelles fines, les disposer dans un plat à gratin.
3. Mélanger œuf, lait, sel, poivre et verser sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé.
4. Cuire 30 min.
5. Mélanger le fromage blanc avec des herbes et servir à côté.
6. Terminer avec une pomme.

🍷 Petit Déjeuner– Classique équilibré -Tartines de pain complet- Beurre ou purée d'amande / confiture maison -Un fruit de saison-Lait, thé ou café

🍏 Goûter :Compote de pommes - Quelques biscuits secs (ou pain + carré de chocolat)



# Menu mardi

## MIDI

### PLAT

- Riz aux légumes et thon
- Salade de crudités (carottes râpées ou tomates)

### DESSERT

Fruit de saison

## SOIR

### PLAT

- Omelette aux pommes de terre et oignons
- Salade verte

### DESSERT

Yaourt ou compote maison

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 120 g de riz
- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1 carotte
- ½ poivron ou 1 courgette
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes (basilic, persil...)

- 3 œufs
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Salade + vinaigrette
- 2 yaourts ou une compote maison

## RECETTE

🍽️ Coût estimé : 2 € par personne-20 min

1. Cuire le riz.
2. Pendant ce temps, faire revenir l'oignon, la carotte et le poivron coupés en petits morceaux dans l'huile d'olive.
3. Ajouter le riz cuit et le thon émietté. Mélanger et assaisonner.
4. Servir chaud avec une salade de crudités à côté.

🍽️ Coût estimé : 1,8 € par personne-15 min

1. Éplucher et couper les pommes de terre en petits dés, faire revenir à la poêle avec l'oignon émincé jusqu'à ce que ce soit doré et tendre.
2. Battre les œufs, verser dans la poêle et cuire 5-7 min à feu doux.
3. Servir avec une salade verte et un yaourt ou une compote.

🍳 Petit Déjeuner- Classique équilibré -Tartines de pain complet- Beurre ou purée d'amande / confiture maison -Un fruit de saison-Lait, thé ou café

🍏 Goûter :Compote de pommes - Quelques biscuits secs (ou pain + carré de chocolat)



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON



# Menu mercredi

## MIDI

### PLAT

- Chilli Végétarien
- Salade

### DESSERT

Yaourt

## SOIR

### PLAT

- Gratin de pâtes au jambon et courgette
- Fromage blanc aux herbes

### DESSERT

Pomme ou poire

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 100 g de riz
- 1 petite boîte de haricots rouges (200 g égouttés)
- 1/2 boîte de tomates concassées (200 g)
- 1 petite boîte de maïs
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Épices : paprika, cumin, sel, poivre

- 150 g de pâtes
- 1 courgette (ou reste de légumes variés)
- 1 tranche de jambon (ou dés de jambon)
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 20 g de fromage râpé
- 200 g de fromage blanc
- Herbes, sel, poivre

## RECETTE

🍷 Coût estimé : 2 € par personne-20 min

1. Cuire le riz à part.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et la carotte en petits dés.
3. Ajouter les tomates concassées, les épices et laisser mijoter 10 min.
4. Ajouter les haricots rouges rincés, laisser chauffer encore 5 min puis le maïs
5. Servir le chili sur le riz, avec une salade et un yaourt en dessert.

🍷 Coût estimé : 1.8 € par personne-30 min

1. Cuire les pâtes.
2. Couper la courgette en petits morceaux, la faire revenir à la poêle.
3. Mélanger pâtes, jambon, légumes, œuf battu, lait, sel, poivre et fromage râpé.
4. Verser dans un plat à gratin et cuire 20 min à 180°C.
5. Servir avec le fromage blanc aux herbes et un fruit.

🍳 Petit Déjeuner– Classique équilibré -Tartines de pain complet- Beurre ou purée d'amande / confiture maison -Un fruit de saison-Lait, thé ou café

🍏 Goûter :Compote de pommes - Quelques biscuits secs (ou pain + carré de chocolat)



# Menu jeudi

## MIDI

### PLAT

- Poêlée de semoule aux légumes et pois chiches

### DESSERT

- Yaourt nature ou fromage blanc
- Fruit de saison

## SOIR

### PLAT

- Galettes de légumes (carottes, pommes de terre)
- salade de crudités

### DESSERT

Compote maison

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 100 g de semoule
- 1 petite boîte de pois chiches (200 g égouttés)
- 1 carotte
- ½ courgette
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Épices : cumin, curcuma, sel, poivre

- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- ½ oignon
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile
- 100 g de riz (ou salade)
- 2 pommes pour la compote

## RECETTE

💰 Coût estimé : 1.8 € par personne-20 min

1. Faire revenir l'oignon, la carotte et la courgette en dés avec l'huile et les épices.
2. Ajouter les pois chiches et un petit verre d'eau, cuire 10 min.
3. Hors du feu, verser la semoule, couvrir et laisser gonfler 5 min.
4. Mélanger et servir chaud avec un yaourt et un fruit.

💰 Coût estimé : 2 € par personne-30 min

1. Râper la carotte et la pomme de terre, ajouter l'oignon haché.
2. Mélanger avec l'œuf, la farine, sel, poivre.
3. Former des petites galettes et faire dorer à la poêle dans un peu d'huile.
4. Servir avec du riz ou une salade.
5. Préparer la compote : cuire les pommes 10-15 min avec un peu d'eau, puis écraser.

🍳 Petit Déjeuner- Classique équilibré -Tartines de pain complet- Beurre ou purée d'amande / confiture maison -Un fruit de saison-Lait, thé ou café

🍏 Goûter :Compote de pommes - Quelques biscuits secs (ou pain + carré de chocolat)



# Menu vendredi

## MIDI

### PLAT

- Poulet aux légumes et pâtes
- Salade verte

### DESSERT

- Yaourt nature ou fromage blanc
- Fruit de saison

## SOIR

### PLAT

- Soupe de légumes maison (carottes, poireaux, pommes de terre)
- Omelette aux herbes

### DESSERT

Fromage blanc ou compote

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 150 g de pâtes complètes
- 1 blanc de poulet (100–120 g)
- 1 carotte
- ½ courgette
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence
- Salade + vinaigrette
- 2 yaourts nature

- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 pomme de terre
- 2 œufs
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Herbes, sel, poivre
- 200 g de fromage blanc ou compote

## RECETTE

🍽 Coût estimé : 2.5 € par personne-20 min

1. Cuire les pâtes selon les instructions.
2. Couper le poulet en dés, les légumes en petits morceaux.
3. Faire revenir le poulet et l'oignon dans l'huile, ajouter les légumes et cuire 5–7 min.
4. Mélanger avec les pâtes cuites, assaisonner.
5. Servir avec la salade et le yaourt en dessert.

🍽 Coût estimé : 1.9 € par personne-30 min

1. Couper les légumes en morceaux et les faire cuire dans 500 ml d'eau salée jusqu'à tendreté.
2. Mixer pour obtenir une soupe lisse ou laisser en morceaux selon préférence.
3. Battre les œufs, ajouter sel, poivre et herbes, cuire à la poêle.
4. Servir l'omelette avec la soupe et un dessert léger (fromage blanc ou compote).

🍳 Petit Déjeuner– Classique équilibré -Tartines de pain complet- Beurre ou purée d'amande / confiture maison -Un fruit de saison-Lait, thé ou café

🍏 Goûter :Compote de pommes - Quelques biscuits secs (ou pain + carré de chocolat)



# Menu samedi

## MIDI

### PLAT

- Quiche sans pâtes aux légumes
- Salade verte

### DESSERT

- Yaourt nature ou fromage blanc
- Fruit de saison

## SOIR

### PLAT

- Poêlée de riz aux légumes et œufs brouillés

### DESSERT

Compote maison

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 1 courgette
- 1 carotte
- ½ oignon
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre, herbes
- Salade verte
- 2 yaourts nature

- 100 g de riz
- 1 carotte
- ½ poivron
- ½ oignon
- 2 œufs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pommes pour la compote

## RECETTE

🍽 Coût estimé : 2€ par personne-20 min

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Râper la courgette et la carotte, émincer l'oignon et les faire revenir légèrement à la poêle.
3. Battre les œufs avec le lait, sel, poivre et herbes.
4. Mélanger les légumes et le mélange œufs-lait, verser dans un petit plat à gratin.
5. Cuire 25 min. Servir avec la salade et un yaourt.

🍽 Coût estimé : 1,9 € par personne-30 min

1. Cuire le riz.
2. Couper les légumes en dés et les faire revenir dans l'huile avec sel et poivre.
3. Ajouter le riz cuit, mélanger et laisser chauffer 5 min.
4. Battre les œufs et les incorporer aux légumes pour faire des œufs brouillés.
5. Servir avec la compote maison.

🍴 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande / confiture maison - Un fruit de saison - Lait, thé ou café

🍏 Goûter : Gâteau maison - Crêpes ou gauffres



# Menu dimanche

## MIDI

### PLAT

- Velouté de potimarron
- Filet de poulet à la moutarde et légumes rôtis

### DESSERT

Crème au chocolat rapide

## SOIR

### PLAT

- Soupe de légumes maison (carottes, poireaux, pommes de terre)
- Omelette aux herbes

### DESSERT

Fromage blanc ou compote

## INGRÉDIENTS

### Velouté

- 400 g de potimarron
- 1 petit oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de bouillon ou eau
- Sel, poivre, muscade

### Filet de poulet

- 2 filets de poulet
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 carotte, 1 courgette, ½ oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

### Crème au chocolat rapide

- 200 ml de lait
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de maïzena

### Plat du soir

- 2 carottes, 2 poireaux 3 pommes de terre
- 3 oeufs

## RECETTE

💰 Coût estimé : 5 € par personne-20 min

### Velouté

1. Eplucher et couper le potimarron en cubes.
2. Faire revenir l'oignon haché dans l'huile.
3. Ajouter le potimarron et le bouillon, cuire 20 min.
4. Mixer pour obtenir un velouté, assaisonner avec sel, poivre et muscade.

### Filet de poulet

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les légumes coupés en dés avec ½ c. à soupe d'huile et assaisonner.
3. Badigeonner le poulet avec la moutarde, saler, poivrer.
4. Disposer le poulet et les légumes dans un plat et cuire 20-25 min.

### Crème chocolat

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.
2. Chauffer à feu doux jusqu'à épaississement.
3. Servir tiède ou froid.

💰 Coût estimé : 1.8 € par personne-30 min

### Plat du soir

- Même méthode que les autres soirs : cuire les légumes pour la soupe, battre les œufs avec herbes, cuire à la poêle.
- Servir avec un dessert léger.

🍌 Petit Déjeuner— extra- viennoiserie, jus d'oranges pressées

🍏 Goûter : selon el goûter de samedi crêpes, gauffres, biscuits sablés



# Courses pour 2 personnes 7j

| Catégorie        | Ingrédients                   | Quantité approximative |
|------------------|-------------------------------|------------------------|
| Féculents / Pain | Pain complet ou baguette      | 14 tranches            |
|                  | Flocons d'avoine              | 300 g                  |
|                  | Pâtes complètes               | 450 g                  |
|                  | Riz                           | 320 g                  |
|                  | Semoule                       | 100 g                  |
|                  | Farine                        | 100 g                  |
|                  | Maïzena                       | 1 c. à café            |
| Protéines        | Œufs                          | 20 pièces              |
|                  | Blancs de poulet              | 2 filets (~200–240 g)  |
|                  | Thon au naturel               | 1 petite boîte         |
|                  | Jambon                        | 1 tranche ou 50 g      |
|                  | Fromage blanc / yaourt nature | 1,4 kg                 |
| Légumes          | Carottes                      | 10 pièces              |
|                  | Courgettes                    | 3 pièces               |
|                  | Oignons                       | 6 pièces               |
|                  | Poireaux                      | 1–2 pièces             |
|                  | Poivron                       | 1 pièce                |
|                  | Salade verte                  | 2 petites têtes        |
|                  | Potimarron                    | 400 g                  |
|                  | Pommes de terre               | 4–5 pièces             |
|                  | Haricots rouges               | 200 g (boîte)          |



# Courses pour 2 personnes 7j suite

| Catégorie                          | Ingrédients                                  | Quantité approximative |
|------------------------------------|--|------------------------|
| Fruits                             | Banane                                       | 3–4 pièces             |
|                                    | Pommes                                       | 7–8 pièces             |
|                                    | Poire  | 2–3 pièces             |
|                                    | Fruits rouges ou autres fruits au choix      | 100 g                  |
| Légumineuses / Conserves           | Lentilles vertes                             | 120 g                  |
|                                    | Haricots rouges                              | 200 g (boîte)          |
|                                    | Pois chiches                                 | 200 g (boîte)          |
|                                    | Tomates concassées                           | 200 g (1/2 boîte)      |
| Produits laitiers / Fromages       | Lait   | 1,5–2 L                |
|                                    | Fromage râpé                                 | 40–50 g                |
|                                    | Beurre                                       | 20–30 g                |
| Assaisonnements / Matières grasses | Huile d'olive                                | 5–6 c. à soupe         |
|                                    | Sel / poivre                                 | q.s.                   |
|                                    | Herbes (persil, basilic, herbes de Provence) | q.s.                   |
|                                    | Moutarde                                     | 1 c. à soupe           |
|                                    | Sucre / miel                                 | 4–5 c. à café          |
| Autres                             | Chocolat noir (carrés)                       | 2–4 carrés             |
|                                    | Confiture                                    | q.s.                   |
|                                    | Biscuits secs / sablés                       | 8 pièces               |