

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.

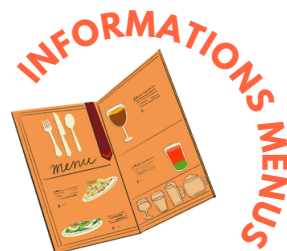
La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.
Plus d'info au 04.98.10.05.42



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 

A top-down view of a variety of healthy food items arranged around a central chalkboard that reads "Balanced Diet". The items include salmon, broccoli, shrimp, eggs, almonds, avocados, and various fruits and vegetables, illustrating a well-rounded meal plan.



Menu lundi

MIDI

Salade de riz
thon
maïs
carottes
Fromage blanc
Pommes

SOIR

Salade de pâtes
jambon
chou blanc
Emmental
raisins

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

120 g de riz cru
2 boîtes de 100g thon au naturel
50 g de maïs égoutté
200 g de carottes râpées
2 cuillères à soupe d'huile
Sel
Poivre
2 fromages blancs
2 pommes

140 g de pâtes crues
150 g de jambon blanc en dés
200 g de chou blanc émincé
1 carotte râpée
Huile
Vinaigre
Sel
Poivre
60 g d'emmental râpé
300 g de raisin

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.10 € par personne - 15 min

1. Cuire le riz puis le laisser refroidir.
2. Mélanger le riz avec le thon égoutté, le maïs et les carottes râpées, ajouter l'huile
3. Assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le fromage blanc et une pomme par personne.

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne - 15 min

1. Cuire les pâtes puis les passer sous l'eau froide pour les refroidir.
2. Émincer le chou finement et le mélanger avec la carotte râpée, assaisonner d'une vinaigrette huile-vinaigre.
3. Ajouter le jambon, les pâtes et l'emmental, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le raisin.

🍌 Petit Déjeuner – Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner - 1 poignée d'amandes - 1 fruit de saison

🍎 Goûter pour les petits creux: 1 barre de céréales

Menu mardi

MIDI

Poêlée de pommes de terre
poireaux
saucisse de volaille
Petit suisse
compote pomme

SOIR

Salade de lentilles
œufs durs
betterave
Féta
prune

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 400 g de pommes de terre
- 2 saucisses de volaille
- 300 g de poireaux émincés
- 20 g de beurre
- Sel
- Poivre
- 2 petits suisses
- 2 pots de compote pomme

- 200 g de lentilles vertes sèches
- 4 œufs
- 300 g de betteraves cuites
- 60 g de féta
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel
- Poivre
- Quelques prunes

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.50 € par personne - 10 min

1. Faire revenir les poireaux émincés et les pommes de terre coupées en dés dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Ajouter les saucisses de volaille en fin de cuisson pour les réchauffer ou les faire dorer.

3. Assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le petit suisse et la compote.

💰 Coût estimé : 3.10 € par personne - 10 min

1. Cuire les lentilles selon les indications du paquet.

2. Cuire les œufs 9 minutes dans l'eau bouillante puis les laisser refroidir et les écaler.

3. Couper les betteraves en dés, mélanger avec les lentilles et l'huile, émietter la féta dessus, ajouter les œufs coupés en morceaux, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec les prunes.

🍷 Petit Déjeuner – Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner – 1 poignée d'amandes – 1 fruit de saison

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

Menu mercredi

MIDI

Gratin de chou-fleur
pommes de terre
jambon
Emmental
compote pomme-poire

SOIR

Salade de riz
œufs
Chou blanc
Carottes
Yaourt nature
Poire

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 400 g de pommes de terre
- 400 g de chou-fleur
- 150 g de jambon blanc
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 300 ml de lait
- 30 g d'emmental
- Sel
- Poivre
- 2 pots de compote pomme-poire

- 120 g de riz cru
- 4 œufs
- 200 g de chou blanc
- 1 Carotte rapée
- Huile-vinaigrette
- Sel
- Poivre
- 2 yaourts nature
- 2 Poires

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.40 € par personne - 20 min

💰 Coût estimé : 2.20 € par personne - 15 min

1.1. Cuire le chou-fleur et les pommes de terre à la vapeur.

1.2. Préparer une béchamel avec le beurre, la farine et le lait, mélanger avec les légumes et le jambon.

1.3. Couvrir d'emmental et cuire au four à 200°C pendant 20 minutes puis servir avec la compote.

1. Cuire le riz puis le laisser refroidir.

2. Cuire les œufs 9 minutes dans l'eau bouillante puis les laisser refroidir et les écaler.

3. Emincer le chou et raper la carotte, mélanger avec le riz et l'huile -vinaigrette, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le yaourt nature et la poire.



🍳 Petit Déjeuner – Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner – 1 poignée d'amandes – 1 fruit de saison

🍎 Goûter pour les petits creux: 1 barre de céréales

Menu jeudi

MIDI

Semoule
pois chiches
Panaïs
Carottes
Fromage blanc
Compote de pomme

SOIR

Salade de pommes de terre
thon
haricots verts
Fromage blanc
poire

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 80 g de semoule crue
- 200 g de pois chiches cuits
- 300 g de panais et carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel
- Poivre
- 2 fromages blancs
- 2 compote de pommes

- 400 g de pommes de terre
- 2 boîtes de thon au naturel
- 300 g de haricots verts
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel
- Poivre
- 2 fromages blancs
- 2 poires

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne - 15 min

1. Couper le panais et les carottes en dés puis les faire cuire dans une casserole avec l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Réchauffer les pois chiches avec les légumes puis préparer la semoule selon les indications du paquet.

3. Servir la semoule avec les légumes et les pois chiches, assaisonner avec le sel et le poivre puis accompagner du fromage blanc et d'une compote de pomme par personne.

💰 Coût estimé : 2.40 € par personne - 10 min

1. Cuire les pommes de terre et les haricots verts puis les laisser refroidir.

2. Couper les pommes de terre en morceaux et les mélanger avec les haricots verts et l'huile.

3. Ajouter le thon égoutté, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le fromage blanc et une poire par personne.



🍞 Petit Déjeuner— Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner - 1 poignée d'amandes - 1 fruit de saison

🍎 Goûter pour les petits creux: 1 barre de céréales



CPTS

DRACÉNE PROVENCE VERDON

Menu vendredi

MIDI

Velouté de potimarron
pain
jambon
Petit suisse
compote pomme

SOIR

Salade de pâtes
jambon
maïs
carottes
Emmental
raisin

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 500 g de potimarron
 - 1 pomme de terre
 - Bouillon de légumes
 - 4 tranches de pain (ou 80g de pain chacun)
 - 100 g de jambon blanc en dés
 - Un filet d'huile
 - Sel
 - Poivre
 - 2 petits suisses
 - 2 pots de compote pomme
- 120 g de pâtes crues
 - 50 g de maïs égoutté
 - 150 g de jambon blanc
 - 200 g de carottes râpées
 - Huile
 - Sel
 - Poivre
 - 60 g d'emmental
 - 300 g de raisin

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.40€ par personne - 20 min

1. Cuire le potimarron et la pomme de terre dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Mixer le tout avec un filet d'huile, assaisonner avec le sel et le poivre.

3. Faire griller le pain puis servir le velouté avec les croûtons, le jambon en dés, un petit suisse et la compote.

💰 Coût estimé : 3.30 € par personne - 25 min

1. Cuire les pâtes puis les passer sous l'eau froide pour les refroidir.

2. Mélanger les pâtes avec le jambon coupé en dés, le maïs et les carottes râpées.

3. Ajouter l'emmental, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le raisin.

🍌 Petit Déjeuner – Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner - 1 poignée d'amandes - 1 fruit de saison

🍎 Goûter pour les petits creux: 1 barre de céréales

Menu samedi

MIDI

Œufs mimosa
salade verte
pommes de terre
Edam
pomme

SOIR

Poêlée de riz
chou
saucisse de volaille
Petit suisse
compote pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 400 g de pommes de terre
- 4 œufs
- 100 g de salade verte
- 100 g de radis
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- Sel
- Poivre
- 60 g d'edam
- 2 pommes

- 120 g de riz cru
- 2 saucisses de volaille
- 300 g de chou émincé
- 1 carotte râpée
- Huile
- Sel
- Poivre
- 2 petits suisses
- 2 pots de compote pomme

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.40€ par personne 15 min

1. Cuire les œufs 9 minutes puis les laisser refroidir, les écaler et les couper en deux
2. Mélanger les jaunes avec le fromage blanc, le sel et le poivre puis en garnir les blancs.
3. Cuire les pommes de terre, servir avec la salade, les radis, les œufs mimosa, l'edam et une pomme par personne.

💰 Coût estimé : 3.30 € par personne 15 min

1. Cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Faire revenir le chou émincé et la carotte dans l'huile puis ajouter les saucisses de volaille en fin de cuisson.
3. Mélanger avec le riz, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le petit suisse et la compote.



🍷 Petit Déjeuner– Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner - 1 poignée d'amandes - 1 fruit de saison

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



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu dimanche

MIDI

Salade de semoule
sardines
betteraves
Fromage blanc
figue

SOIR

Tartine
œufs durs
carottes
Edam
raisin

INGRÉDIENTS

- 140 g de semoule crue
- 2 boîtes de sardines
- 300 g de betteraves cuites
- 100 g de radis
- Huile
- Sel
- Poivre
- 2 fromages blancs
- Quelques figues

- 4 tranches de pain
- 4 œufs
- 200 g de carottes râpées
- Huile
- Sel
- Poivre
- 60 g d'edam
- 300 g de raisin

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.50€ par personne 20 min

1. Préparer la semoule à l'eau bouillante puis la laisser refroidir.

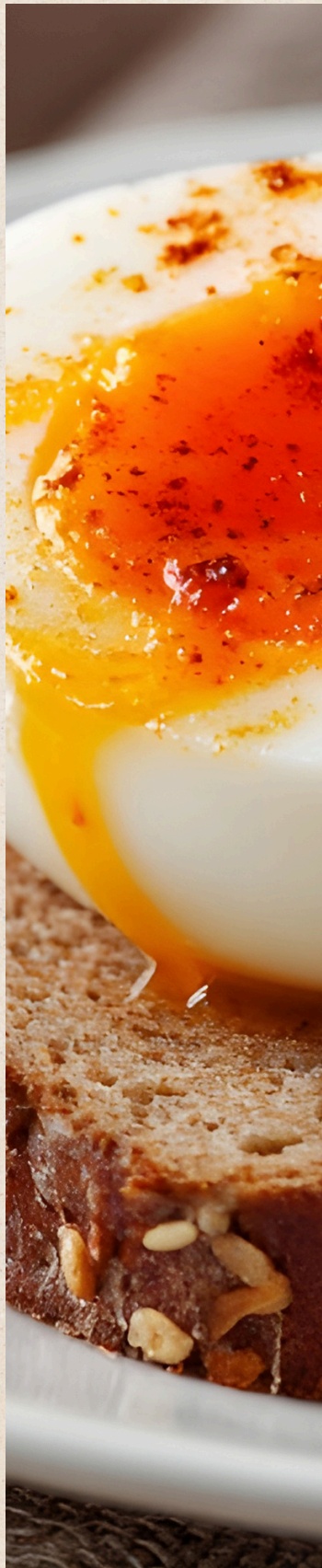
2. Couper les betteraves et les radis puis les mélanger avec la semoule et l'huile.

3. Émietter les sardines égouttées dessus, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le fromage blanc et les figues.

💰 Coût estimé : 3.00 € par personne 10 min

1. Cuire les œufs durs 9 minutes puis les laisser refroidir, les écaler et les trancher.

2. Garnir les tranches de pain avec les carottes râpées et les œufs. 3. Assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec l'edam et le raisin.

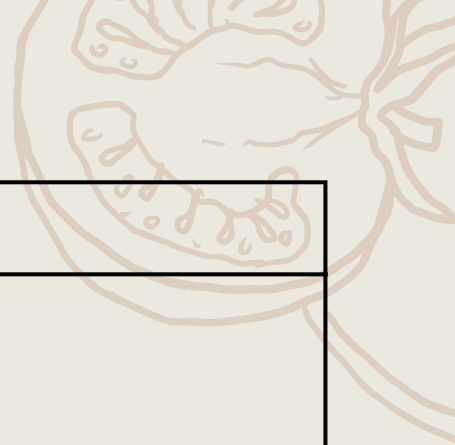


Petit Déjeuner— Pancakes au chocolat - 1 fruit de saison

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

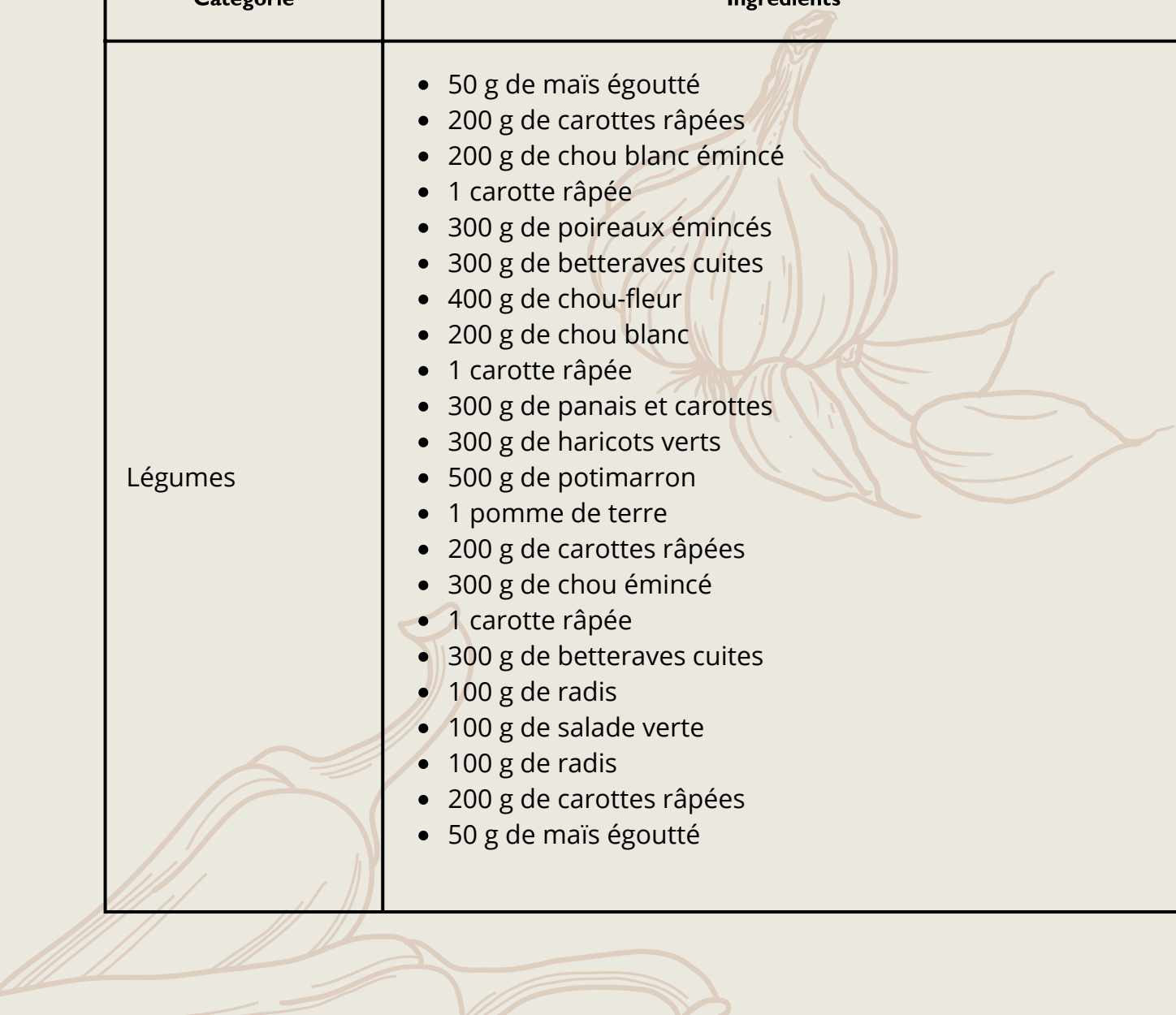
Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• 120 g de riz cru • 140 g de pâtes crues • 400 g de pommes de terre • 80 g de semoule crue • 4 tranches de pain • 120 g de riz cru • 400 g de pommes de terre • 120 g de pâtes crues • 400 g de pommes de terre • 120 g de riz cru • 140 g de semoule crue • 4 tranches de pain • 200 g de lentilles vertes sèches
Protéines	• 2 boîtes de 100 g de thon au naturel • 150 g de jambon blanc en dés • 2 saucisses de volaille • 4 œufs • 150 g de jambon blanc • 4 œufs • 200 g de pois chiches cuits • 2 boîtes de thon au naturel • 100 g de jambon blanc en dés • 4 œufs • 2 saucisses de volaille • 2 boîtes de sardines • 4 œufs



Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• 2 fromages blancs • 60 g d'emmental râpé • 2 petits suisses • 60 g de fêta • 30 g d'emmental • 300 ml de lait • 2 yaourts nature • 2 fromages blancs • 2 petits suisses • 60 g d'emmental • 2 cuillères à soupe de fromage blanc • 60 g d'edam • 2 petits suisses • 60 g d'edam

Catégorie	Ingrédients
Légumes	• 50 g de maïs égoutté • 200 g de carottes râpées • 200 g de chou blanc émincé • 1 carotte râpée • 300 g de poireaux émincés • 300 g de betteraves cuites • 400 g de chou-fleur • 200 g de chou blanc • 1 carotte râpée • 300 g de panais et carottes • 300 g de haricots verts • 500 g de potimarron • 1 pomme de terre • 200 g de carottes râpées • 300 g de chou émincé • 1 carotte râpée • 300 g de betteraves cuites • 100 g de radis • 100 g de salade verte • 100 g de radis • 200 g de carottes râpées • 50 g de maïs égoutté



Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits :	• 2 pommes • 300 g de raisin • 2 pots de compote pomme • Quelques prunes • 2 pots de compote pomme-poire • 2 poires • 2 compotes de pommes • 2 poires • 2 pots de compote pomme • 300 g de raisin • 2 pommes • 2 pots de compote pomme • Quelques figues • 300 g de raisin • 2 pots de compote pomme
Catégorie	Ingrédients
Autres :	• Huile (plusieurs utilisations) • Huile-vinaigrette • 2 cuillères à soupe d'huile • Huile • 20 g de beurre • 20 g de farine • 2 cuillères à soupe d'huile • Bouillon de légumes • Un filet d'huile • Huile • Huile • Vinaigre • Sel • Poivre