

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.

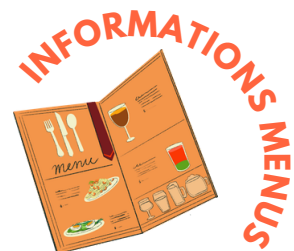
La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.
Plus d'info au 04.98.10.05.42



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, avocado, and various fruits and vegetables, illustrating a well-rounded meal plan.



Menu lundi

MIDI

Salade pdt thon concombre
Soupe de pêche
Yaourt nature

SOIR

Poulet rôti
Courgettes sautées et riz
Bûche de chèvre
Abricots

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pommes de terre : 400 g
- Thon égoutté : 140 g
- Concombre : 200 g
- Vinaigrette : 2 c. à soupe
- Pêches : 3
- Yaourts naturels : 2

- Cuisses de poulet : 400 g
- Courgettes : 400 g
- Riz cru : 120 g
- Ail : 1 gousse
- Abricots : 300 g

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.60€ par personne - 20min

Cuire les pommes de terre et les laisser refroidir.

Couper le concombre en dés.

Mélanger avec le thon et assaisonner.

Eplucher, couper et mixer les pêches.

💰 Coût estimé : 3.90€ par personne - 50min

Cuire les cuisses de poulet 50 minutes à 200°.

Vous pouvez cuire en même temps le restant des cuisses achetées pour le poulet froid du jeudi

Couper les courgettes en rondelles fines, les poêler avec l'ail.

Cuire le riz.

🍳 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage frais, quelques amandes
Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pancake, fruit frais

🍎 Goûter pour les petits creux: mueslis et skyr

Menu mardi

MIDI

Omelette aux herbes
Salade verte
Fromage blanc aux mueslis

SOIR

Pâtes sauce tomate basilic,
parmesan
Steak haché
Melon

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Œufs : 4
- Salade verte : 150 g
- Herbes fraîches : 10 g
- Mueslis : 2cs
- Fromage blanc : 250 g

- Pâtes crues : 140 g
- Viande hachée : 250 g
- Sauce tomate : 250 g
- Parmesan : 2cc
- Melon : 500 g net

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.10 € par personne - 10min

1. Battre les œufs avec les herbes et cuire à la poêle.
2. Préparer salade verte assaisonnée.
3. Mélanger le fromage blanc avec 1cs de mueslis

💰 Coût estimé : 3.90 € par personne - 10min

1. Cuire les pâtes ajouter la sauce tomate, puis le basilic ciselé et saupoudrer de parmesan.
2. Cuire les steaks hachés ou mélanger la viande hachée à la sauce tomate

🍌 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage frais, quelques amandes
Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pancake, fruit frais

🍎 Goûter pour les petits creux: mueslis et skyr



CPTS

DRACÉNE PROVENCE VERDON

Menu mercredi

MIDI

Salade lentilles, carottes, tomate
Camembert

SOIR

Lieu noir aioli
Pomme vapeur et Haricots verts
Nectarine

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Lentilles sèches : 120 g
- Carottes : 150 g
- Tomates : 250 g
- Vinaigrette
- Camembert : 2 portions

- Lieu noir : 300 g
- Pommes de terre : 400 g
- Haricots verts : 300 g
- Nectarine : 2
- Sauce Mayonnaise ou aioli

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.40€ par personne-15 min

1. Cuire les lentilles, les passer sous l'eau froide après cuisson.
2. Faire des tagliatelles de carottes à l'aide d'un économe.
3. Couper les tomates en cube.
4. Mélanger le tout et assaisonner

💰 Coût estimé : 4.20 € par personne - 15min

1. Cuire le lieu préalablement assaisonné, en papillote au four 180°, pendant 15 minutes.
2. Cuire vapeur les pommes de terre et les Haricots verts et manger avec sauce aioli ou mayonnaise.
3. Congeler les abricots pour le lendemain

🍌 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage frais, quelques amandes
Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pancake, fruit frais

🍎 Goûter pour les petits creux: mueslis et skyr

Menu jeudi

MIDI

Poulet froid
Tomate maïs et féta
sorbet abricot

SOIR

Poêlée courgettes pdt
Œuf au plat au cumin
Fromage blanc

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Poulet cuit : 200 g
- Tomates : 250 g
- Concombre : 200 g
- Abricots bien mûrs : 300 g (à mettre au congélateur la veille)
- 50g de sucre glace

- Courgettes : 300 g
- Pommes de terre : 300 g
- Œufs : 4
- Dessert
- Fromage blanc : 250 g

RECETTE

💰 Coût estimé : 4.10 € par personne - 15min

1. Décortiquer les cuisses de poulet cuites du mardi.
2. Mélanger le poulet froid avec tomates, maïs et féta.
3. La veille vous aurez préalablement dénoyautés les abricots et vous les aurez placés au congélateur.
4. Sortez les abricots et les mixer avec le sucre glace.
5. À consommer immédiatement

💰 Coût estimé : 2.60 € par personne - 20 min

1. Eplucher les pdt, couper les pdt et les courgettes en cubes,
2. cuire vapeur 8 minutes, puis les poêler.
3. Cuire les œufs au plat saupoudrer de cumin.

🍳 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage frais, quelques amandes
Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pancake, fruit frais

🍏 Goûter pour les petits creux: mueslis et skyr



CPTS

DRACÉNE PROVENCE VERDON

Menu vendredi

MIDI

Salade riz, thon, poivron
Yaourt nature

SOIR

Lasagnes chèvre épinard
Melon

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Riz cru : 120 g
- Thon égoutté : 140 g
- Poivron : 200 g
- Yaourts nature : 2 × 125 g

- Feuilles de lasagnes : 120 g
- Épinards : 400 g
- Chèvre : 120 g
- Lait : 250 ml
- Farine : 20 g
- Beurre : 20 g
- Melon : 500 g net

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.40€ par personne - 15min

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

💰 Coût estimé : 3.70 € par personne - 15min

1. Préparer la béchamel.
2. Cuire les épinards.
3. Monter les couches de lasagnes intercalées de chèvre et béchamel.
4. Cuire 35 min au four 160°.

🍳 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage frais, quelques amandes
Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pancake, fruit frais

🍎 Goûter pour les petits creux: mueslis et skyr

Menu samedi

MIDI

Gaspacho
Risotto parmesan
Cerises

SOIR

Semoule et ratatouille
Sardines grillées
Camembert

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Tomates : 200 g
- Concombre : 150 g
- Poivron : 150 g
- Oignon : 50 g
- Riz rond : 160 g
- Parmesan : 40 g
- Oignon : 50 g
- Bouillon : 600 ml
- Cerises : 300 g

- Sardines : 400 g
- Semoule crue : 120 g
- Ratatouille
- Courgette : 250 g
- Aubergine : 250 g
- Tomates : 250 g
- Oignon : 100 g
- Camembert : 120 g

RECETTE

💰 Coût estimé : 4.20€ par personne-25 min -

1. Gaspacho : Mixer les légumes crus.
2. Servir très frais.

1. Risotto au parmesan : Faire revenir le riz.
2. Ajouter le bouillon progressivement.
3. Incorporer le parmesan

💰 Coût estimé : 4.30 € par personne-10 min-

1. Sardines grillées :
2. Assaisonner les sardines.
3. Griller 3 à 4 min de chaque côté.
4. Couper les légumes en cubes.
5. Faire revenir avec huile d'olive, sel, poivre.
6. Faire mijoter à couvert 30 min à feu doux.

🍌 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage frais, quelques amandes
Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pancake, fruit frais

🍏 Goûter pour les petits creux: mueslis et skyr



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu dimanche

MIDI

Houmous et toast
Chipolatas grillées
Clafoutis cerises

SOIR

Tomate vinaigre balsamique
Quiche
Nectarine

INGRÉDIENTS

- Pain : 120 g
- Houmous : 100 g
- Chipolatas : 300 g
- Cerises : 250 g
- Œufs : 2
- Farine : 50 g
- Lait : 200 ml
- Sucre : 40 g

- Tomates : 300 g
- Pâte brisée : 1 rouleau (230 g)
- Œufs : 3
- Crème fraîche : 150 ml
- Fromage râpé : 80 g
- Nectarines : 2 (environ 300 g)

RECETTE

💰 Coût estimé : 4.20€ par personne-30 min

1. Toasts au houmous : Griller les tranches de pain.
2. Tartiner de houmous.
1. Chipolatas grillées : Faire griller 10 à 12 min.
2. Clafoutis aux cerises : Déposer les cerises dans un plat.
3. Verser le mélange œufs-lait-farine.
4. Cuire 35 min à 180°C.

💰 Coût estimé : 4 € par personne-20 min

1. Quiche au fromage :
2. Mélanger œufs, crème et fromage.
3. Verser sur une pâte brisée.
4. Cuire 35 min à 180°C.
5. Pendant la cuisson préparer les tomates.

🍌 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage frais, quelques amandes
Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pancake, fruit frais

🍎 Goûter pour les petits creux: mueslis et skyr

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• 1 baguette ou équivalent pains spéciaux/jour
Protéines	• 1 kg de cuisses de poulet • 400 g de viande hachée • 2 filets de lieu • 500 g de sardines fraîches • 4 chipolatas
Produits laitiers / Fromages	• 4 yaourts nature • 1 kg de fromage blanc • 180 g de parmesan • 1 bûche de chèvre • 1 camembert • 100 g fêta • 200 g de fromage râpé • 50 cl de crème fraîche • 1 litre de lait • 12 œufs
Autres :	• Farine • Huile d'olive • Vinaigre balsamique • Mayonnaise ou aïoli

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits	• pêches • 1 melon • 1 kg d'abricots • 500 g de cerises • 4 nectarines
Légumes	• 1 concombre • 3 poivrons • 1,3 kg de tomates • 1 salade verte • 1 kg de courgettes • 2 aubergines • 500 g de haricots verts • 500 g de carottes • 1 kg de pommes de terre • 4 oignons • 1 tête d'ail • Herbes fraîches (persil, ciboulette, basilic)
Autres :	• 1 boîte de thon • 1 boîte de maïs • 500 g de lentilles • 1 kg de riz • 250 g de riz à risotto • 500 g de pâtes • 1 paquet de feuilles de lasagnes • 500 g de semoule • 1 pot de houmous • 1 pot de sauce tomate ou 1 boîte de tomates concassées • 1 cube de bouillon