

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

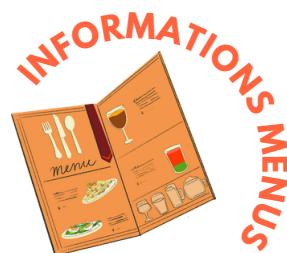


Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.

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.


CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu lundi

MIDI

Sucrine
Omelette aux pomme de terre et
épinard
Emmental râpée
Figue

SOIR

Salade de concombre
Poulet teriyaki express
Riz basmati
Brocoli
Yaourt nature
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

Pour 2 personnes :

300 g de sucrine
4 oeufs
280 g de pomme de terre
300 g d'épinard
1 c. à soupe d'huile d'olive
60 g d'emmental râpé
4 Figues

1 concombre
250g filet de poulet
100 à 120 g cru de riz basmati
2 c. à soupe de sauce soja salée
1 c. à café de maïzena
1 c. à soupe d'huile de sésame ou d'olive
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de miel ; graine de sésame
1 c. à café d'ail semoule ; de gingembre en
poudre
300 g de brocoli
2 yaourts nature
2 pommes

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.90 € par personne - 15 min

Omelette aux pommes de terre, épinard et emmental

Éplucher et couper les pommes de terre en petits dés. Les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter les épinards et laisser cuire quelques minutes.

Battre les œufs, saler et poivrer, puis les verser sur les épinards. Parsemer d'emmental râpé et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise.

💰 Coût estimé : 3.50 € par personne - 15 min

Salade aux tenders de poulet crispy
Préchauffer le four à 210°C.

Couper les filets en lamelles, râper les carottes et couper les champignons en 4.

Préparer 3 assiettes creuses : une avec la farine, une avec l'œuf battu et une avec les corn flakes légèrement émiettés, salés et poivrés.

Fariner légèrement le poulet et le tremper dans l'œuf puis dans les corn flakes. Si besoin, répéter l'opération œuf puis corn flakes pour bien enrober la viande.

Déposer les morceaux de poulet dans un plat allant au four légèrement huilé à base d'un spray cuisson ou d'un pinceau, puis enfourner pour 10 à 15 mn environ selon la taille des morceaux.

Préparer la vinaigrette, puis dresser les assiettes avec la salade, les carottes râpées, et les champignons.. Assaisonner avec la vinaigrette.

Lorsque le poulet est cuit, déposer vos tenders sur la salade.

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

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

Menu mardi

MIDI

Salade de tomates
Galette végétale aux haricots
rouge
et quinoa
Poêlée d'aubergine et de
poivrons
Skyr nature
Figue

SOIR

Salade verte
Papillote de cabillaud aux carottes et au
aux olives
Ebly
Parmesan
Compote de pomme sans sucres ajoutés

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
- 300 g de tomate cerise
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 100 g de haricot rouge en conserve
- 40 g de quinoa
- 20 g de maïzena
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ échalote
- ½ poignée basilic
- ½ c. à café de paprika
- Sel, poivre
- 2 Skyr nature
- 4 Figues

- Pour 2 personnes :
- 300 g de salade verte
- 100 à 120 g cru d'ébly
- 2 pavés de cabillaud
- 400 g de carotte
- 10 olives noire à la grecque dénoyauté
- ½ c. à café de cumin
- ½ gousse d'ail
- Sel, poivre
- 50 g de parmesan
- 2 compotes sans sucres ajoutés

RECETTE

 Coût estimé : 2.90 € par personne - 35 min

Faire cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet (env 8 min).

Émincer l'échalote et ciseler le basilic.

Rincer et égoutter les haricots rouges.

Dans une assiette creuse, les écraser grossièrement à l'aide d'une fourchette.

Ajouter le quinoa cuit, l'échalote, le basilic, le paprika et la maïzena. Saler poivrer.

Mélanger le tout ensemble.

Partager la préparation en 2 puis donner à chaque part une forme de galette.

Dans une poêle anti-adhésive, verser l'huile d'olive et faire revenir les galettes 5 à 6 min sur chaque face. Attention il faudra les manipuler

 Coût estimé : 2.80 € par personne - 35 min

Peler et laver les carottes puis les couper en rondelles.

Émincer la gousse d'ail, mettre le tout dans un saladier, saupoudrer de cumin, saler et poivrer légèrement et bien mélanger. Couper les olives en deux.

Découper 2 morceaux de papier cuisson, déposer un pavé sur chacun d'eux, répartir les carottes et les olives.

Refermer le papier cuisson pour former des papillotes.

Mettre au four à 180°C pendant 20 min.

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

 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

Menu mercredi

MIDI

Carotte râpée au citron
Nuggets de pois chiche
Courgette poêlée
Sauce au yaourt citronnée
Banane

SOIR

Salade de betterave
Escalope de veau
Semoule aux petits légumes
Fromage blanc nature
Poire

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 300 g de carottes
- 200 g pois chiche en conserve
- ½ carotte
- ½ oignon
- 2 œufs
- 60 g de flocons avoine
- 1 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Ail semoule, curry
- Sel, poivre
- 2 courgettes
- 2 yaourts nature
- 2 Bananes

- 300 g de betterave
- 2 escalopes de veau
- 100 à 120 g cru de semoule
- Mélange de légume non cuisiné façon brunoise
- 2 Fromage blanc nature
- 2 poires

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.20 € par personne - 20 min

💰 Coût estimé : 3.20 € par personne - 20 min

Égoutter les pois chiches et les rincer.

Couper la carotte et l'oignon en morceaux.
Mixer tous les ingrédients (sauf l'huile) dans un robot jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Ajouter un peu de flocons d'avoine si elle est trop fluide.

Utiliser 2 cuillères pour former les nuggets et les faire cuire 3-4 min par face dans une poêle huilée, en versant l'huile en 2 fois.

Pendant ce temps, préparer une sauce au yaourt avec du citron.

Faire cuire la semoule selon les indications du paquet.

Pendant ce temps, faire revenir les escalopes de veau à la poêle avec un peu d'huile, quelques minutes de chaque côté. Réserver.

Dans la même poêle, faire revenir la brunoise de légumes jusqu'à ce qu'elle soit tendre tout en restant légèrement croquante.

Servir les escalopes de veau accompagnées de la semoule et des légumes.

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

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit – Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

Menu jeudi

MIDI

Salade de tomate, mozzarella
Saumon au four
Boulgour
Compote sans sucres ajoutés

SOIR

Velouté de champignon et pignon de pin
grillé
Steak haché 5% MG
Pâte au beurre
Emmental râpé
Raisin blanc

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
- 300 g de tomates
- ½ boule de mozzarella
- 2 pavés de saumon
- 100 à 120 g cru de boulgour
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron
- 2 Compotes sans sucres ajoutés

- Pour 2 personnes :
- 125 g de champignon de paris
- 125 g de champignon pleurote
- 1 carotte
- 50 g de pignon de pin
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 steak haché 5% MG
- 100 à 120 g cru de pâte
- 60 g d'emmental râpé
- 20 grains de raisin

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.80 € par personne - 25 min

Préchauffer le four à 180°C.

Disposer les pavés de saumon dans un plat, les arroser d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron, puis les enfourner pendant environ 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire le boulgour selon les indications du paquet.

Préparer la salade de tomates et mozzarella, puis servir le saumon accompagné du boulgour et de la salade.

💰 Coût estimé : 3.70 € par personne - 30 min

Sur une plaque de cuisson, disposer les pignons de pin et verser un filet d'huile d'olive par-dessus. Saler et poivrer puis enfourner durant 10 min jusqu'à qu'ils soient bien dorés.

En attendant, laver, éplucher et couper la carotte en rondelle puis éplucher et émincer l'oignon et l'ail.

Dans une casserole, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir les oignons, la carotte et l'ail.

Ajouter ensuite les champignons, le thym, le sel et le poivre. Couvrir d'eau (environ 500 ml) et laisser mijoter environ 10 min. Mixer le tout et réserver.

Servir le velouté parsemé de pignons de pin grillés.

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

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

Menu vendredi

MIDI

Salade de pâte, oeuf dur, tomate,
concombre, feta
Compote de pomme sans sucres ajoutés

SOIR

Salade verte
Poulet grillé
Parmentier au maïs
Fromage blanc
Poire

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
- 100 à 120 g cru de pâte
- 4 oeufs
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 60 g de feta
- Vinaigrette : citron, huile d'olive, vinaigre, moutarde, sel, poivre
- 2 compotes sans sucres ajoutés
- 300 g de salade verte
- 2 escalopes de poulet
- 200g de maïs en conserve
- 125 g de champignon
- 5 cl lait
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 pincée paprika et de cumin
- 5g raisin sec
- 4 olives
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 fromage blanc
- 2 poires

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.20€ par personne - 15 min

Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet, puis les laisser refroidir.

Pendant ce temps, couper le concombre, le poivron et les tomates en petits morceaux.

Ajouter les œufs durs coupés en quartiers et la feta émietée.

Mélanger le tout avec les pâtes et assaisonner avec une vinaigrette.

💰 Coût estimé : 3.00 € par personne - 30 min

Éplucher et ciseler l'ail et l'oignon.
Nettoyer et couper les champignons en fines tranches

Dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail et les champignons avec l'huile d'olive. Saler poivrer et ajouter le cumin et le paprika. Réserver le mélange.

Verser le maïs dans un bol, ajouter l'huile d'olive, le lait, saler et poivrer, puis mixer jusqu'à l'obtention d'une purée.
Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un plat, étaler une couche de mélange de champignons, ajouter les olives, et les raisins secs puis couvrir avec la purée de maïs

Enfourner environ 15 min jusqu'à ce que le dessus soit doré.

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

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

Menu samedi

MIDI

Colin citronnée
Quinoa
Fondue de poireaux
Fromage blanc à la vanille

SOIR

Salade de mâche, betterave
Filet de poulet grillé
Risotto au potimarron
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
- 2 filets de colin
- ½ citron
- 100 à 120 g cru de quinoa
- 2 poireaux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 fromage blanc à la vanille

- 200 g de mâche
- 1 betterave
- 2 filets de poulet
- 1 petit potimarron
- 1 échalote
- 150 g de riz arborio
- 750 ml d'eau de cuisson du potimarron
- 50 ml de vin blanc
- 50 g de parmesan
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 pommes

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.20€ par personne 15 min

Faire cuire le quinoa selon les indications du paquet.

Pendant ce temps, faire revenir les poireaux émincés dans une poêle avec un peu d'huile, puis laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Faire cuire le colin à la poêle avec un filet d'huile et du jus de citron, quelques minutes de chaque côté. Servir le colin accompagné du quinoa et de la fondue de poireaux.

💰 Coût estimé : 3.50 € par personne 40 min

Préchauffer le four à 180°C.

Couper le potimarron en dés (en réservant les grains), puis les faire cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce que la chair soit tendre (environ 15 min) pour ensuite réaliser une purée. Réserver l'eau de cuisson.

Sur une plaque de cuisson, placer les graines de courges préalablement lavées avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.

Peler et émincer l'échalote puis dans une casserole la faire revenir à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ingérer le riz et le vin blanc. Mélanger et laisser le riz absorber le vin sur feu moyen/
Ajouter 200 ml d'eau de cuisson, laisser absorber puis recommencer.

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

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

Menu dimanche

MIDI

Salade de chou rouge
Curry de boeuf aux pommes de terre et aux légumes
Fromage blanc à la vanille
Raisin

SOIR

Jambon blanc
Riz complet
Gratin de courgette au chèvre
Pomme

INGRÉDIENTS

- ¼ de chou rouge
- 250g viande hachée 5% MG
- 2 carottes
- ½ oignon
- 200g de petit pois surgelé
- 250 g de pomme de terre
- 1 c. à café de maïzena
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café curry
- ½ c. à café de curcuma, de cumin
- Sel, poivre
- 2 fromages blanc à la vanille
- 20 grains de raisin

- 4 tr de jambon blanc
- 100 à 120 g cru de riz complet
- 3 courgettes
- 60 g de bûche de chèvre
- 2 pommes

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.00€ par personne 45 min

Émincer l'oignon et hacher la gousse d'ail.
Couper les pommes de terre et les carottes en petits dés.

Faire cuire les petits pois en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 5 min.

Dans une cocotte, mettre les 2 c. à soupe d'huile, l'oignon et l'ail, remuer le temps que l'oignon devienne translucide, puis ajouter les dés de pomme de terre et de carotte, mélanger et laisser cuire 10 min, saler et poivrer.

Au bout des 10 min, ajouter la viande hachée. Mélanger et faire dorer la viande.
Ajouter toutes les épices et mélanger.
Verser dans la cocotte les petits pois cuits égouttés.

Ajouter 250 ml d'eau (recouvrir les aliments). Dans un petit bol, mettre la maïzena, ajouter un peu d'eau et mélanger avec une cuillère pour préparer le liant, puis l'ajouter dans la cocotte, bien mélanger, couvrir et laisser mijoter 10 à 15 min le temps que les légumes soient cuits.

💰 Coût estimé : 2.20 € par personne 30 min

Couper les courgettes en rondelles et les faire revenir quelques minutes à la poêle pour qu'elles rendent leur eau.

Les disposer dans un plat à gratin, puis ajouter des rondelles de bûche de chèvre.

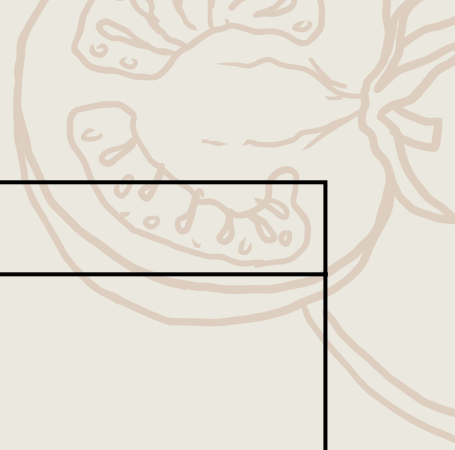
Enfourner à 180°C pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes et le chèvre légèrement gratiné.

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

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

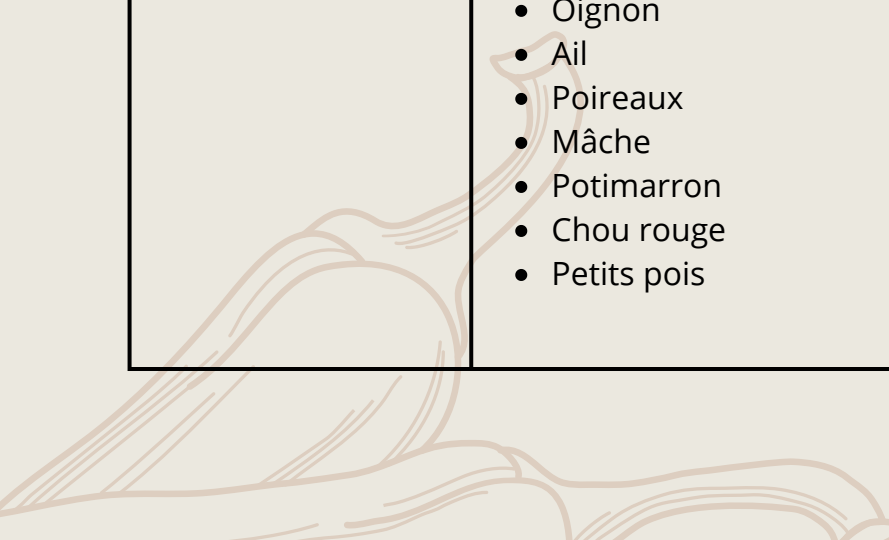
Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Pomme de terre • Riz basmati • Riz complet • Riz arborio • Pâtes • Ébly • Quinoa • Boulgour • Semoule • Flocons d'avoine • Maïs • Pois chiches • Haricots rouges • Maïzena
Protéines	• Œufs • Filet de poulet • Escalopes de poulet • Escalopes de veau • Steak haché 5 % MG • Viande hachée 5 % MG • Jambon blanc • Pavés de saumon • Pavés de cabillaud • Filets de colin • Pois chiches • Haricots rouges • Quinoa



Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• Emmental râpé • Yaourts nature • Skyr nature • Parmesan • Fromage blanc nature • Fromage blanc à la vanille • Mozzarella • Feta • Bûche de chèvre • Lait

Catégorie	Ingrédients
Légumes	• Sucrine • Épinards • Concombre • Brocoli • Tomates / tomates cerises • Aubergine • Poivron rouge • Salade verte • Carottes • Betterave • Courgettes • Champignons de Paris • Champignons pleurotes • Échalote • Oignon • Ail • Poireaux • Mâche • Potimarron • Chou rouge • Petits pois



Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits :	• Figues • Pommes • Poires • Bananes • Raisins • Citron
Catégorie	Ingrédients
Autres :	• Huile d'olive • Huile de sésame • Pignons de pin • Olives • Sauce soja • Miel • Graines de sésame • Vinaigre • Moutarde • Basilic • Thym • Paprika • Cumin • Curry • Curcuma • Gingembre • Sel • Poivre • Vin blanc • Raisins secs • Compotes sans sucres ajoutés