

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.

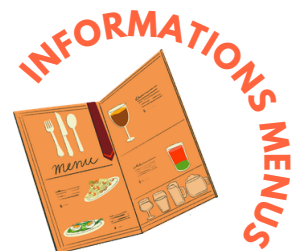
La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.
Plus d'info au 04.98.10.05.42



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

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 de riz - thon - maïs
poivrons
Fromage blanc
pêche

SOIR

mâche radis
Pomme de terre rissolée
saucisse de volaille
emmental
Pastèque

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 120 g de riz cru
- 2 boîtes de thon au naturel
- 100 g de maïs égoutté
- 300 g de poivron
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel
- Poivre
- 250 g de fromage blanc
- 2 pêches

- 100 g de mâche
- 200 g de radis
- 400 g de pommes de terre
- 2 saucisses de volaille
- 20 g de beurre
- 60 g d'emmental
- 2 parts de pastèque
- Sel
- Poivre

RECETTE

1. Cuire le riz puis le laisser refroidir.

2. Couper le poivron en petits dés puis le mélanger avec le riz, le thon égoutté, le maïs et l'huile.

3. Assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le fromage blanc et une pêche par personne.

1. Laver la mâche et les radis puis préparer la salade.

2. Couper les pommes de terre en dés puis les faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées. 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 l'emmental et la pastèque.

 Petit Déjeuner : Granola Maison - Lait (ou boisson végétale)
Yaourt nature (si boisson végétale) - Nectarine

Menu mardi

MIDI

Pâte pesto crème
mozzarella
salade iceberg
compote pomme pêche

SOIR

Sandwich poulet curry
pain complet
crème fraîche
tomate
pastèque

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 140 g de pâtes crues
- 30 g de pesto
- 100 ml de crème fraîche
- 2 boules de mozzarella (250 g)
- 300 g de salade iceberg
- Sel
- Poivre
- 2 pots de compote pomme-pêche

- 200 g de pain complet
- 200 g de blanc de poulet cuit
- 40 g de crème fraîche
- 1 cuillère à café de curry
- 300 g de tomates
- Sel
- Poivre
- 2 parts de pastèque

RECETTE

1. Cuire les pâtes selon les indications du paquet puis les égoutter.

2. Mélanger la crème et le pesto dans la casserole puis ajouter les pâtes chaudes.

3. Servir avec la mozzarella coupée en morceaux, la salade iceberg assaisonnée de sel et de poivre, puis la compote en dessert.

1. Mélanger la crème fraîche avec le curry puis ajouter le poulet cuit coupé en petits morceaux.

2. Couper les tomates en rondelles et garnir le pain complet avec le mélange poulet-curry et les tomates.

3. Assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec la pastèque en dessert.

 Petit Déjeuner : Granola Maison - Lait (ou boisson végétale)
Yaourt nature (si boisson végétale) - Nectarine

Menu mercredi

MIDI

Pokébowl
riz vinaigré
carotte rapée nature
concombre - tomate cerise
truite fumé
compote pomme fraise

SOIR

Salade de pâte à la crème
jambon
fêta
tomate
Melon

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 120 g de riz cru
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 200 g de truite fumée
- 100 g de carottes râpées
- 150 g de concombre
- 50 g de tomates cerises
- Sel
- Poivre
- 2 pots de compote pomme-fraise

- 140 g de pâtes crues
- 150 g de jambon blanc
- 60 g de fêta
- 300 g de tomates
- 40 g de crème fraîche
- Sel
- Poivre
- 2 parts de melon

RECETTE

1. Cuire le riz puis le mélanger avec le vinaigre de riz et le laisser refroidir.

2. Couper le concombre en dés et la truite fumée en morceaux, puis préparer les tomates cerises et les carottes râpées.

3. Répartir le riz dans deux bols, ajouter les légumes et la truite fumée, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec la compote en dessert.

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

2. Couper les tomates, le jambon et la fêta en morceaux puis les mélanger avec les pâtes et la crème fraîche.

3. Assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le melon en dessert



Petit Déjeuner : Granola Maison - Lait (ou boisson végétale)
Yaourt nature (si boisson végétale) - Nectarine



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu jeudi

MIDI

Omelette
pomme de terre
courgette
edam
pastèque

SOIR

Steak haché
coquillettes
ratatouille
petit suisse
nectarine

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 œufs
 - 400 g de pommes de terre
 - 300 g de courgettes
 - 20 g de beurre
 - 60 g d'edam
 - Sel
 - Poivre
 - 2 parts de pastèque
- 2 steaks hachés
 - 140 g de coquillettes crues
 - 300 g de ratatouille
 - 20 g de beurre
 - 2 petits suisses
 - 2 nectarines
 - Sel
 - Poivre

RECETTE

1. Couper les pommes de terre et les courgettes en dés puis les faire cuire dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Battre les œufs avec le sel et le poivre puis les verser sur les légumes et cuire l'omelette.

3. Servir avec l'edam et la pastèque en dessert.

1. Cuire les coquillettes selon les indications du paquet puis les égoutter et ajouter le beurre.

2. Faire cuire les steaks hachés à la poêle et réchauffer la ratatouille.

3. Assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec les petits suisses et une nectarine par personne

 Petit Déjeuner : Granola Maison - Lait (ou boisson végétale)
Yaourt nature (si boisson végétale) - Nectarine

Menu vendredi

MIDI

Salades de lentilles verte
œuf dur
tomate
fêta
melon

SOIR

Semoule au légumes et pois chiche
saucisse de volaille
fromage blanc
pêche

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 g de lentilles vertes sèche
- 4 œufs
- 300 g de tomates
- 60 g de fêta
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 melon
- Sel
- Poivre

- 140 g de semoule crue
- 240 g de pois chiches cuits
- 300 g de légumes pour couscous (carottes, courgettes, poivrons)
- 2 saucisses de volaille
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 fromage blanc
- 2 pêches
- Sel
- Poivre

RECETTE

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

2. Couper les tomates en dés puis les mélanger avec les lentilles, la fêta émiettée et l'huile.

3. Ajouter les œufs coupés en morceaux, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le melon en dessert

1. Couper les légumes en morceaux puis les faire cuire dans une casserole avec l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Réchauffer les pois chiches avec les légumes puis préparer la semoule selon les indications du paquet et faire cuire les saucisses de volaille.

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

🍌 Petit Déjeuner : Granola Maison - Lait (ou boisson végétale)
Yaourt nature (si boisson végétale) - Nectarine

Menu samedi

MIDI

Salade de betterave
œufs dur pomme de terre
yaourt nature
Melon

SOIR

Salades de pois chiche
tomate cerise
tofu grillé
yaourt au fruit
Fraise

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 300 g de betteraves cuites
- 4 œufs
- 400 g de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 yaourts nature
- 2 parts de melon
- Sel
- Poivre

- 240 g de pois chiches cuits
- 300 g de tomates cerises
- 200 g de tofu nature
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 yaourts aux fruits
- 250 g de fraises
- Sel
- Poivre

RECETTE

1. Cuire les œufs pendant 9 minutes dans l'eau bouillante puis les laisser refroidir et les écaler. Cuire également les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Couper les betteraves en dés et les pommes de terre en morceaux puis les disposer dans les assiettes avec les œufs.

3. Ajouter l'huile, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le yaourt nature et le melon en dessert.

1. Couper le tofu en dés puis le faire griller à la poêle avec une cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'il soit doré.

2. Mélanger les pois chiches avec les tomates cerises coupées en deux et ajouter le reste de l'huile.

3. Ajouter le tofu grillé, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le yaourt aux fruits et les fraises en dessert.

 Petit Déjeuner : Granola Maison - Lait (ou boisson végétale)
Yaourt nature (si boisson végétale) - Nectarine



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu dimanche

MIDI

Quiche aux légumes
jambon
fraises

SOIR

Salade de pommes de terre
sardine
haricot vert
fromage frais

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 200 g de jambon blanc
- 300 g de courgettes
- 2 œufs
- 100 ml de crème fraîche
- 60 g d'emmental râpé
- 250 g de fraises
- Sel
- Poivre

- 400 g de pommes de terre
- 2 boîtes de sardines
- 300 g de haricots verts
- 60 g de fromage frais
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

RECETTE

1. Couper les courgettes en petits dés puis les faire revenir quelques minutes à la poêle.

2. Mélanger les œufs, la crème fraîche, l'emmental, le jambon coupé en morceaux et les courgettes puis verser la préparation sur la pâte brisée.

3. Cuire au four à 180°C pendant environ 35 minutes puis servir avec les fraises en dessert.

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 les sardines égouttées, assaisonner avec le sel et le poivre puis servir avec le fromage frais.

IDÉE GOÛTER: PAIN PERDU

INGRÉDIENTS

- 120 g de pain rassis
- 1 œuf
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à café de sucre
- 10 g de beurre
- 300 g de fraises et/ou de pêches

RECETTE

1. Prendre un bol, mettre les flocons d'avoine (ou muesli) avec le yaourt entier, mélanger.
2. Ajouter une banane coupée en morceaux
3. Ajouter le sucrant + l'arôme (optionnel)
4. Ajouter le chocolat fondu au micro onde par dessus le mélange
5. Mettre au frigo toute la nuit et déguster le lendemain matin !

 Petit Déjeuner : Granola Maison - Lait (ou boisson végétale)
Yaourt nature (si boisson végétale) - Nectarine

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Riz cru : 240 g • Pâtes crues : 280 g • Coquillettes crues : 140 g • Semoule crue : 140 g • Lentilles vertes sèches : 200 g • Pommes de terre : 1,6 kg • Pain complet : 200 g • Pain rassis : 120 g • Pâte brisée : 1
Protéines	• Thon au naturel : 2 boîtes • Saucisses de volaille : 4 • Blanc de poulet cuit : 200 g • Truite fumée : 200 g • Jambon blanc : 350 g • Œufs : 15 • Steaks hachés : 2 • Pois chiches cuits : 480 g • Tofu nature : 200 g • Sardines en boîte : 2 boîtes
Produits laitiers / Fromages	• Fromage blanc : 3 pots (ou 250 g + 2 pots selon le conditionnement) • Crème fraîche : 280 ml / g environ • Emmental : 120 g • Mozzarella : 2 boules (250 g) • Féta : 120 g • Edam : 60 g • Petits suisses : 2 • Yaourts nature : 2 • Yaourts aux fruits : 2 • Fromage frais : 60 g • Lait demi-écrémé : 150 ml • Beurre : 90 g

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits	• Pêches : 4 • 300 g de fraises et/ou pêches • Nectarines : 2 • Pastèque : 6 parts • Melon : 1 + 4 parts • Compotes pomme-pêche : 2 pots • Compotes pomme-fraise : 2 pots • Fraises : 750 g •
Légumes	• Maïs égoutté : 100 g • Poivrons : 600 g • Mâche : 100 g • Radis : 200 g • Salade iceberg : 300 g • Tomates : 900 g • Tomates cerises : 350 g • Carottes râpées : 100 g • Concombre : 150 g • Courgettes : 600 g • Ratatouille : 300 g • Légumes pour couscous (carottes, courgettes, poivrons) : 300 g • Betteraves cuites : 300 g • Haricots verts : 300 g
Autres :	• Huile • Vinaigre de riz • Pesto • Curry • Sucre • Sel • Poivre