

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

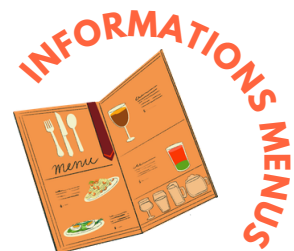


Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.

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 

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

Tomate vinaigrette
Sauté de volaille
Ratatouille
Riz basmati
Edam
Pêche

SOIR

Soupe froide de concombre
Omelette aux herbes
Pommes de terre sautées
Compote de pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 grosse tomate, 1 càs d'huile d'olive, 1 càc de vinaigre balsamique, sel, poivre.
- 220 g de sauté de dinde ou de poulet, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 càs d'huile d'olive, 2-3 champignons, 1 bouquet garni
- 1 courgette moyenne, 1 aubergine, 1 poivron rouge, 1 tomate, 1 càs d'huile d'olive 1 oignon et 1 gousse d'ail, herbes de Provence.
- 120 g de riz basmati cru
- 60g Edam
- 2 Pêches

- 1 concombre,
- 1 yaourt nature, menthe fraîche
- 4 œufs, herbes de Provence,
- 250 g de pommes de terre,
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 compotes de pomme ss sucre ajouté

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.75 € par personne - 20 min

Émincer l'oignon et écraser la gousse d'ail.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire dorer le sauté de volaille sur toutes les faces.

Ajouter l'oignon, l'ail et les champignons émincés.

Laisser suer quelques minutes puis ajouter le bouquet garni, un fond d'eau (ou bouillon), poivrer et couvrir.

Laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes avant de servir avec le riz basmati et la ratatouille.

💰 Coût estimé : 1.80 € par personne - 20min

Info diététique :

Le concombre consommé en soupe froide mixée conserve toute sa richesse en eau et en minéraux tout en étant très désaltérant pour une soirée d'été.

L'association avec l'omelette et les pommes de terre sautées (cuites au four avec un minimum de matière grasse) apporte l'index glycémique modéré et les protéines nécessaires pour un sommeil de qualité, sans alourdir la digestion nocturne.

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

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux

Menu mardi

MIDI

Radis croquants
Filet de merlu grillé
Courgettes au basilic
Semoule
Pomme

SOIR

Salade verte
Tarte fine aux légumes d'été et miettes de
thon
Yaourt aux fruits

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 10 Radis,
 - 10g de beurre 1/2 sel
 - 240 g de filets de merlu
 - 1 courgette,
 - un filet d'huile d'olive,
 - basilic frais
 - 120 g de semoule de couscous (cru)
 - 2 pommes
- 60 g de mesclun,
 - vinaigrette légère (huile de colza, citron)
 - 1 rouleau de pâte brisée
 - 1 boîte de thon au naturel,
 - 1 courgette,
 - 2 tomates,
 - 1 càs de moutarde,
 - herbes de Provence
 - 2 yaourt brassé aux fruits

RECETTE

Astuces diététiques :

Commencer le repas par des radis croquants crus permet d'apporter du volume, des fibres et de stimuler la mastication ainsi que les sécrétions gastriques, favorisant ainsi une bonne digestion de la suite du repas.

💰 Coût estimé : 2.20 € par personne - 20 min

1. Préchauffer le four à 200°C. Dérouler la pâte et piquer le fond avec une fourchette.
2. Étaler finement la moutarde puis émietter la boîte de thon uniformément.
3. Laver et couper la courgette et les tomates en fines rondelles. Les disposer harmonieusement en alternant les couches sur le thon.
4. Parsemer d'herbes de Provence, d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer légèrement.
5. Enfourner environ 25 à 30 minutes.
6. Servir chaud ou tiède accompagné de la salade verte.

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

🍏 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux

Menu mercredi

MIDI

Taboulé de légumes
Steak haché
Haricots verts vapeur
Fromage blanc
Cannelé

SOIR

Salade composée et fêta
Tortilla de pommes de terre
Abricots

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 80 g de semoule de couscous (cru)
- 1 concombre, 2 tomates,
- jus d'un citron, 1 càs d'huile d'olive,
- menthe et persil frais
- 2 steaks hachés
- 250 g de haricots verts extra-fins
- une noisette de beurre
- 2 pots de fromage blanc 20%
- 2 petits cannelés

- Laitue, maïs,
- tomates cerises,
- chou rouge,
- 40g de feta, vinaigrette
- 250 g de pommes de terre,
- 4 œufs,
- 1 oignon,
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 abricots

RECETTE

1. Verser la semoule crue dans un saladier avec le jus de citron, l'huile d'olive et de l'eau bouillante à hauteur
2. Laisser gonfler à couvert pendant quelques minutes avant d'égrainer à la fourchette.
3. Ajouter le concombre et les tomates en dés ainsi que la menthe fraîche et le persil ciselés.
4. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Astuces diététiques :

L'association des œufs et des pommes de terre dans la tortilla est une excellente source de vitamine B12 et de potassium.

Cela favorise une bonne récupération musculaire après l'effort de la journée et permet d'apaiser le système nerveux pour favoriser une bonne nuit de sommeil.

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

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux

Menu jeudi

MIDI

Melon
Sauté de porc à la basquaise
Riz sauvage
Yaourt au citron

SOIR

Salade de tomates
Gratin de pâtes aux légumes et dés de poulet
Compote pomme poire

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1/2 melon
- 220 g de sauté de porc
- 1 oignon, 2 poivrons (vert et rouge), 2 tomates, 1 càs d'huile d'olive, piment d'Espelette
- 120 g de riz sauvage (cru)
- 2 yaourts au citron

- 3 belles tomates
- 140 g de pâtes (crues),
- 200 g de blancs de poulet en dés,
- 60g de fromage râpé,
- 1 oignon, coulis de tomates, sel, poivre
- 2 Compotes pomme-poire sans sucre ajouté

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.80 € par personne - 30 min

1. Émincer l'oignon et tailler les poivrons et les tomates en dés.
2. Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, faire saisir le sauté de porc sur toutes les faces, puis ajouter l'oignon émincé.
3. Ajouter les poivrons et les tomates, une pincée de piment d'Espelette, saler, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 à 40 minutes.

💰 Coût estimé : 1.80 € par personne - 10 min

Le saviez-vous ?

Consommer une salade de tomates en entrée avant le gratin de pâtes permet d'apporter du volume, de l'eau et des fibres (notamment du lycopène, un puissant antioxydant).

Cela favorise la satiété précoce, ralentit l'absorption des glucides du plat principal et aide ainsi à réguler la glycémie tout en apportant de la fraîcheur en période estivale.

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

🍏 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux

Menu vendredi

MIDI

Salade de concombres
Poisson blanc vapeur
Poêlée de courgettes/tomates
Quinoa
Melon

SOIR

Salade de pois chiches
Cake aux légumes d'été et olives
Fromage blanc

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 concombre, 1 yaourt nature (pour la sauce), ciboulette, jus de citron
- 2 filets de cabillaud ou colin
- 1 courgette, 2 tomates, 1 c. à s. d'huile d'olive, herbes
- 120 g de quinoa (cru)
- 1/2 Melon

- 200g de pois chiches, échalottes, huile.
- 2 œufs,
- 80 g de farine,
- 1 sachet de levure chimique,
- 5 cl de lait, 2 cl d'huile d'olive,
- 1/2 courgette, 1/2 poivron,
- 30 g d'olives noires dénoyautées,
- herbes de Provence
- 2 pots de fromage blanc

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.20€ par personne - 25 min

L'info diététique :

Le quinoa n'est pas une vraie céréale mais une pseudo-céréale (de la même famille que les épinards et la betterave).

Il a l'immense avantage d'être naturellement sans gluten et de contenir tous les acides aminés essentiels (protéines végétales complètes), ce qui est rare pour un produit végétal.

💰 Coût estimé : 2.70 € par personne - 30 min

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver et couper la courgette et le poivron en tout petits dés, puis les faire revenir à la poêle.
3. Dans un saladier, battre les 2 œufs avec l'huile d'olive et le lait.
4. Incorporer progressivement la farine et la levure chimique. Mélanger pour obtenir une pâte lisse.
5. Ajouter les dés de légumes sautés, les olives noires coupées en morceaux et les herbes de Provence.
6. Saler et poivrer légèrement.
7. Verser dans un petit moule à cake huilé et enfourner 30 à 35 minutes.
8. Servir tiède ou froid.

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

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux

Menu samedi

MIDI

Salade iceberg
Tomates farcies
Riz complet
Liegeois au chocolat

SOIR

Soupe de légumes d'été
Œufs pochés
Haricots plats vapeur
Pain de campagne
chèvre

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1/2 Salade iceberg
- vinaigrette
- 4 belles tomates rondes,
- 220 g de haché de bœuf,
- 1 échalote, persil, ail
- 120 g de riz complet (cru)
- 2 crèmes desserts liégeois au chocolat

- 400 g de légumes pour soupe d'été (courgettes, tomates, petit oignon)
- 4 œufs
- 250 g de haricots plats
- 4 tranches moyennes de pain de campagne
- 60g fromage de chèvre

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.00€ par personne 15-20 min -

💰 Coût estimé : 1.80 € par personne 15 min

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les tomates, couper le chapeau et les évider délicatement.
3. Dans un saladier, mélanger la viande avec l'échalote ciselée, l'ail haché, le persil, le sel et le poivre.
4. Garnir les tomates avec la farce et replacer le chapeau.
5. Disposer les tomates dans un plat allant au four avec un fond d'eau et enfourner 35 à 40 minutes.

L'info diététique :

La soupe de légumes mixée le soir offre une hydratation maximale et une digestion très rapide, idéale pour soulager le système digestif avant le coucher.

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

🍎 Goûter Gâteau maison - Crêpes ou gaufres

Menu dimanche

MIDI

Salade acidulée de chou rouge
et pomme verte
Lasagnes maison
Glace à l'eau

SOIR

Samoussas aux légumes et fromage
Rôti de dinde
Tian de légumes
Compote de pomme

INGRÉDIENTS

- 150 g de chou rouge émincé finement, 1/2 pomme verte,
- 1 càs d'huile de colza, vinaigre de cidre, persil frais
- 6 plaques de pâtes à lasagnes, 200 g de haché de bœuf, coulis de tomates, oignon, (optionnel : un peu de lait et de farine pour la béchamel légère)
- 2 glaces à l'eau
- 2 feuilles de brick,
- 30g de fromage de chèvre frais,
- 1/2 poivron rouge
- 220 g de rôti de dinde
- 1 courgette,
- 2 tomates,
- 1 aubergine,
- huile d'olive, herbes de Provence
- 2 compote de pomme sans sucres ajoutés

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.50€ par personne 15 min

Sauce bolognaise :

faire revenir l'oignon émincé et la viande hachée de bœuf dans une poêle, puis ajouter le coulis de tomates et laisser mijoter.

Béchamel légère :

faire chauffer un peu de lait lié avec une cuillère de farine, sel, poivre, muscade. Remuer jusqu'à obtenir une texture lisse et un peu épaissie.

Dans un plat à gratin, alterner les couches de pâte à lasagnes, de sauce bolognaise et de béchamel légère.

Enfourner 30 à 35 minutes à 180°C jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et le dessus gratiné.

💰 Coût estimé : 2.80 € par personne 20 min

Astuce pliage des samoussas :

Coupez votre feuille de brick en deux. Placez un peu de farce au coin inférieur.

Repliez la bande en triangles successifs de bas en haut en emprisonnant bien les bords pour le rendre hermétique.

Badigeonnez au pinceau avec un filet d'huile d'olive

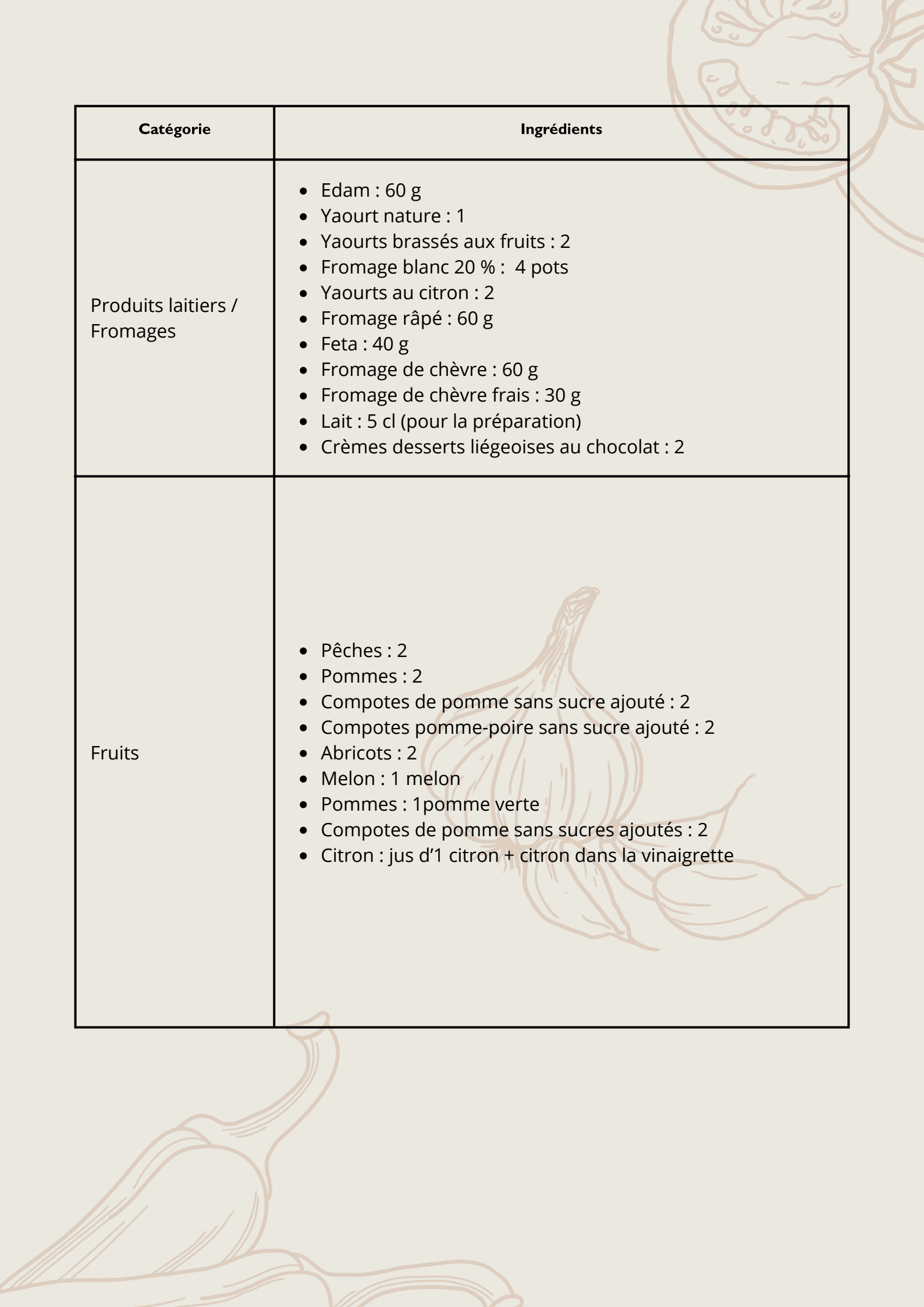
Enfournez et obtenez un samoussa croustillant à souhait !

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

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

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Riz basmati : 120 g cru • Semoule de couscous : 120 g crue • Semoule de couscous : 80 g crue • Riz sauvage : 120 g cru • Pâtes : 140 g crues • Quinoa : 120 g cru • Farine : 80 g • Pain de campagne : 4 tranches moyennes • Pâtes à lasagnes : 6 plaques • Feuilles de brick : 2 • Pommes de terre : 250 g × 2
Protéines	• Sauté de dinde ou poulet : 220 g • Œufs : 16 œufs • Filets de merlu : 240 g • Thon au naturel : 1 boîte • Steaks hachés : 2 • Sauté de porc : 220 g • Blancs de poulet : 200 g • Filets de cabillaud ou colin : 2 • Pois chiches : 200 g • Haché de bœuf : 220 g • Haché de bœuf : 200 g • Rôti de dinde : 220 g



Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• Edam : 60 g • Yaourt nature : 1 • Yaourts brassés aux fruits : 2 • Fromage blanc 20 % : 4 pots • Yaourts au citron : 2 • Fromage râpé : 60 g • Feta : 40 g • Fromage de chèvre : 60 g • Fromage de chèvre frais : 30 g • Lait : 5 cl (pour la préparation) • Crèmes desserts liégeoises au chocolat : 2
Fruits	• Pêches : 2 • Pommes : 2 • Compotes de pomme sans sucre ajouté : 2 • Compotes pomme-poire sans sucre ajouté : 2 • Abricots : 2 • Melon : 1 melon • Pommes : 1 pomme verte • Compotes de pomme sans sucres ajoutés : 2 • Citron : jus d'1 citron + citron dans la vinaigrette

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Légumes	• Tomates : 15 tomates environ • Tomates cerises • Coulis de tomates • Oignons : plusieurs (environ 6 selon les recettes) • Ail : plusieurs gousses • Champignons : 2-3 • Courgettes : plusieurs (environ 7-8 selon les préparations) • Aubergines : 2 • Poivrons rouges : plusieurs • Poivron vert : 1 • Concombres : plusieurs • Radis : 10 • Mesclun : 60 g • Laitue : 1 • Salade iceberg : 1/2 • Haricots verts extra-fins : 250 g • Haricots plats : 250 g • Chou rouge : 150 g + portion dans la salade • Maïs • Légumes pour soupe d'été : 400 g (courgettes, tomates, petit oignon)

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Autre :	• Huile d'olive • Huile de colza • Vinaigre balsamique • Vinaigre de cidre • Vinaigrette légère • Sel • Poivre • Bouquet garni • Herbes de Provence • Moutarde : 1 c. à s. • Piment d'Espelette • Olives noires : 30 g • Levure chimique : 1 sachet • Beurre demi-sel : 10 g • Beurre : 1 noisette • Cannelés : 2 • Échalotes : plusieurs • Ciboulette • Menthe fraîche • Persil • Basilic frais