

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.

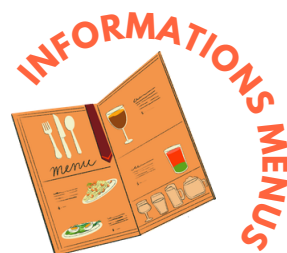
La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.
Plus d'info au 04.98.10.05.42



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 fresh foods arranged around a central chalkboard that reads "Balanced Diet". The foods include salmon, broccoli, shrimp, eggs, almonds, avocados, and various fruits and vegetables, illustrating a healthy and balanced meal plan.



Menu lundi

MIDI

Salade de tomates au basilic
Filet de poulet, Riz blanc, Courgettes
sautées
Yaourt nature
Abricots

SOIR

Salade verte
Omelette aux herbes
Pommes de terre vapeur
Emmental
Pêche

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 Tomates, Huile d'olive/Basilic
- 2 Filets de poulet
- Riz cru (120g)
- 1 grosse courgette
- 2 Yaourts nature
- 4 Abricots

- 1/4 de batavia
- 4 Œufs
- 300g de Pommes de terre 60g d'Emmental
- Pêche

RECETTE

Filets de poulet :
Couper les filets pour qu'ils soient environ de la même épaisseur partout.

Mettre une poêle avec de l'huile à chauffer puis placer les filets.

Ajouter des épices, du sel et quelques aromates sur la face encore crue, puis retourner et faire de même.

Attendre que l'autre face soit bien dorée.
Vérifier la cuisson à cœur et déguster.
Recette simple et ultra gourmande!

Astuces diet :

L'omelette peut être déclinée à l'infini, ou presque...

Elle peut être nature, aux oignons, à l'emmental, au jambon, aux herbes, au roquefort, aux pommes de terre, au curry, avec des petits pois...

Bref, à vous d'innover et de déguster!

🍷 Petit Déjeuner – Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon - boisson chaude - fruit frais.

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

Menu mardi

MIDI

Carottes râpées au citron
Filet de lieu noir
Épeautre
Ratatouille
Fromage blanc

SOIR

Melon
Salade de pâtes, dés de jambon, tomates
cerises, fêta & concombre
Compote de pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 Carottes, jus d'1/2 citron, 1càs de vinaigrette
- 220g de Lieu noir
- 120g d'Épeautre cru
- 1/2 Courgette, 1/2 Aubergine, 1 Poivrons, huile d'olive (1càs)
- 2 Fromages blanc

- 1/2 Melon
- 120g de Pâtes crues
- 4 Tr. de Jambon blanc
- 150g de Tomates cerises 150g de Concombre
- 40g de Fêta
- 2 Compote de pommes sans sucre ajouté

RECETTE

Lieu noir et sa ratatouille minute :

Lancer la cuisson de l'épeautre.

Mijoter les légumes coupés en dés avec de l'huile d'olive et herbes de Provence pendant 15 min.

Poser 2 filets de lieu noir dessus, couvrir et cuire 6-7 min.

Astuce du jour :

Passez les pâtes sous l'eau froide immédiatement après cuisson pour stopper l'amidon et éviter qu'elles ne collent.

Puis ajoutez un filet d'huile de colza, naturellement riche en oméga 3.



Petit Déjeuner— Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon - boisson chaude - fruit frais.



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



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu mercredi

MIDI

Salade de concombre au yaourt
Steak haché de bœuf (15% MG)
Coquillettes
Haricots verts
Nectarine

SOIR

Oeufs durs
Semoule
Caviar d'aubergine
Yaourt nature
Prunes

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1/2 Concombre
- 1 Yaourt nature (pour la sauce)
- 2 Steaks hachés (240g au total)
- 120g de Coquillettes crues
- 4 poignées de Haricots verts
- 2 Nectarines

- 4 Oeufs frais
- 120g de Semoule crue
- 2 Aubergines moyennes
- 2 Yaourt nature
- 4 Prunes

RECETTE

Astuce du jour :

Plongez les haricots verts dans un grand récipient d'eau glacée dès la fin de leur cuisson à l'anglaise pour fixer la chlorophylle et garder un vert éclatant.

Caviar d'aubergine express :

Couper les 2 aubergines en deux, quadriller la chair, puis les cuire au four à 200°C pendant 30 min.

Mixer la chair avec un filet d'huile d'olive, sel, poivre, cumin.

Servir avec 4 œufs durs et la semoule.

 Petit Déjeuner— Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon - boisson chaude - fruit frais.

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



Menu jeudi

MIDI

Feuilleté au chorizo
Lentilles vertes
Carottes Vichy
Yaourt aux fruits

SOIR

Tarte fine aux légumes
(courgette/tomate)
Fromage frais
Brugnon

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 Feuilletés au chorizo (ou faire maison)
- 140g de Lentilles vertes crues
- 3 Carottes moyennes
- 2 Yaourts aux fruits

- Pâte brisée : 240g de farine, 30ml d'huile neutre ou olive, pincée de sel, 90 ml d'eau tiède.
- 1 Courgette et 1 Tomate moyenne - 6 Olives noires
- Herbes de Provence
- 60g de Fromage frais
- 2 Brugnon

RECETTE

Astuce du jour :

Ce repas peut vous paraître pauvre en protéines mais il associe les protéines animales du chorizo et du produit laitier (yaourt), aux protéines végétales contenues dans les lentilles.

Vos besoins en protéines sont donc bien couverts avec ce repas!

Tarte fine courgette-tomate :

Faire puis étaler la pâte brisée.
La tartiner de fromage frais.

Disposer de fines rondelles d'1 courgette et 1 tomate en rosace. Parsemer d'herbes et y disposer les olives.

Cuire 25 min à 190°C.

🍌 Petit Déjeuner— Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon - boisson chaude - fruit frais.

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

Menu vendredi

MIDI

Salade de betteraves
Pavé de saumon
Purée de pommes de terre
Brocolis
Saint-Nectaire
Fraise

SOIR

Salade de tomates & feta
Cake salé au thon et olives
Yaourt au soja nature
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 Betteraves cuites moyennes
- Vinaigrette
- 2 de Pavé de saumon
- 4 Pommes de terre moyennes (pour purée)
- 1 tête de brocoli moyenne
- 60g de Saint-Nectaire
- 200g de Fraises

- 2 Tomates moyennes
- 50g de Fêta
- 140g de Thon en boîte au naturel
- 150g de Farine T65
- 1/2 sachet de levure chimique
- 3 Oeufs frais
- 100ml de Lait
- 12-15 Olives vertes
- Salade verte
- 2 Yaourt nature
- 2 Pommes

RECETTE

Astuce cuisson parfaite :

Cuisez le saumon côté peau dans une poêle antiadhésive sans matière grasse à feu moyen pendant 5 min,

puis retournez-le juste 1 minute hors du feu, couvercle fermé.

Cake salé au thon et aux olives : Mélanger la farine, le 1/2 sachet de levure et les œufs.

Ajouter le lait et 1 c.à.s d'huile. Incorporer le thon et les olives coupées. Cuire 40 min à 180°C.

🍳 Petit Déjeuner— Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon - boisson chaude - fruit frais.

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

Menu samedi

MIDI

Macédoine de légumes légère
Émincé de porc
Quinoa
Camembert
Melon

SOIR

Gaspacho
Tortilla espagnole (Œufs/PDT)
Fromage blanc
Cerises

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200g de Macédoine de légumes
- 2 CàS de mayonnaise
- 220g de Filet de porc
- 120g de Quinoa cru
- 2 Poivrons (1 jaune et 1 rouge)
- 60g de Camembert
- 1/2 Melon

- 2 Verres de Gaspacho
- 4 Œufs frais
- 3 Pommes de terre moyennes
- 2 Poignées de salade jeunes pousses
- 2 Fromages blancs
- 2 Poignées de cerises (200g)

RECETTE

Émincé de porc sauté :

Faire revenir les poivrons émincés à feu vif avec un peu d'huile pendant 5 min.

Ajouter le porc et le saisir 5-6 min. Épicer (paprika/curry).

Astuce Diet :

Associer les œufs de la tortilla (protéines complètes) à des pommes de terre (index glycémique modéré une fois refroidies ou tiédies) et à des fibres (jeunes pousses) permet de stabiliser la glycémie nocturne.

🍌 Petit Déjeuner— Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon - boisson chaude - fruit frais.

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

Menu dimanche

MIDI

Melon en cubes
Rôti de bœuf
Polenta
Tomates provençales
Tartelette au citron meringuée

SOIR

Salade de haricots verts,
pommes de terre, thon, olives noires
Yaourt nature
Salade de fruits frais

INGRÉDIENTS

- 1/2 Melon
- 220g de rôti de bœuf
- 120g de polenta crue
- 3 Tomates moyennes
- Herbes de Provence, ail, huile d'olive, pain dur, persil
- 2 Tartelettes au citron meringuée

- 2 Poignées d'haricots verts
- 3 Pommes de terre moyennes
- 1 Grosse boîte de thon au naturel
- 6-8 Olives noires, vinaigrette
- 2 Yaourts nature
- 1 Pêche, 1/2 pomme, 1 Banane, 1 Tr de pastèque

RECETTE

Tomates provençales au four :

Couper les tomates en deux.

Parsémer d'un mélange de chapelure maison, ail haché et persil.

Déposer un filet d'huile d'olive, quelques herbes de Provence et enfourner à 180°C pendant 25 min

Astuce diététique :

Consommer les pommes de terre froides en salade plutôt que chaudes change radicalement leur impact métabolique.

L'amidon refroidit a une index glycémique plus bas et sert aussi d'excellent prébiotique, nourrissant les bonnes bactéries du colon!

 Petit Déjeuner— Tartines : version sucrée : beurre, confiture, ou version salée : beurre jambon - boisson chaude - fruit frais.

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

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Riz cru : 120 g • Épeautre cru : 120 g • Pâtes crues : 120 g • Coquillettes crues : 120 g • Semoule crue : 120 g • Pommes de terre : 300 g
Protéines	• Filets de poulet : 2 • Filet de lieu noir : 220 g • Steaks hachés 15 % MG : 2 (240 g au total) • Œufs : 8 • Jambon blanc : 4 tranches
Produits laitiers / Fromages	• Yaourts nature : 6 • Fromages blancs : 2 • Emmental : 60 g • Féta : 40 g

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits	• Abricots : 4 • Pêche : 1 • Melon : ½ • Nectarines : 2 • Prunes : 4 • Compotes de pommes sans sucre ajouté : 2 • Citron : 1½ (jus)
Légumes	• Tomates : 2 • Tomates cerises : 150 g • Batavia : ¼ • Concombre : 1½ • Carottes : 2 • Courgettes : 1½ (1 grosse + ½) • Aubergines : 2½ • Poivrons : 1 (ou mélange équivalent) • Haricots verts : 4 poignées
Autres :	• Huile d'olive • Huile de colza • Basilic • Vinaigrette • Herbes de Provence • Sel • Poivre • Cumin • Épices au choix • Aromates