



Programme diététique Mr Amara

Pour le petit déjeuner :

2 tranches de pain au levain ou complet ou céréales ou 2 tranches de pain de mie + 1 noix de beurre ou margarine / 1 cas de confiture / 1 cas miel **ou** 6 cas de céréales (muesli ou flocons d'avoine) ou 4-6 gâteaux secs / 1 fruit (Frais ou Compote ou Jus de fruit pur jus) ou Jus de citron

Collation (matin ou après-midi en fonction de vos horaires) :

1 fruit frais ou 1 compote (sans sucre ajouté) avec une poignée de fruits oléagineux (amandes par exemple)

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)
1 part de viande ou poisson ou 2 œufs ou protéine végétale
Légumes cuits (à volonté)
6 cas de féculents cuits ou 2 tranches de pain ou 6 cas légumineuses cuites ou 2 pommes de terre moyennes (complets)
1 yaourt ou lait ou Fromage
1 fruit (Cru ou Cuit)
1 cas d'huile pour 1 personne

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin) ou autre entrée plus consistante (maquereaux, oeuf mimosa etc) > PAS OBLIGATOIRE
Légumes cuits (à volonté)
4 cas de féculents cuits ou 1 tranche de pain ou 4 cas légumineuses cuites ou 1 pomme de terre (complets)
1 yaourt ou fromage blanc ou 1 part de fromage 30g ou 1 laitage végétal
1 fruit (Cru ou Cuit)
1 cas d'huile pour 1 personne (cuisson ou vinaigrette)

Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =

2 tranches de jambon
100g de poisson (filet)
2 œufs
10 huîtres
500g de moules

1 cuillère à soupe d'huile =

1 noix de beurre
1 noix de margarine
1 càs crème fraîche 30%
2 noix de beurre 41%
2 càs crème fraîche 15%
10 olives vertes ou 5 olives noires
25g chips
¼ avocat
1 càc de mayonnaise

1/4 baguette de pain (60g) =

4 biscottes
2 tranches de pain de mie normal
1 petit pain
5 càs céréales petit-déjeuner ou deux petites poignées
6 càs féculents cuits (riz, blé et dérivés : pâtes, pain, semoule, boulgour,...)
8 càs légumes secs : flageolets, haricots rouges/blancs, lentilles etc)
4 pommes de terre (taille d'un œuf)
4 càs purée