



Programme diététique Mr Netmatchoua Wassom

Collation (ou avant de dormir):

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

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)

2 cas de féculents cuits ou 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)

6 cas de féculents cuits ou 2 tranches de pain ou 6 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