



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Café sans sucres

2 à 4 tranches Pain complet/tradition ou 3 à 6 biscottes + 1 noix de beurre et confiture

1 produit laitier (yaourt, lait, fromage blanc)

1 fruit ou jus de fruit 100% pur jus

Option 1 :

Collation possible en remplaçant le déjeuner :

3 à 4 grillés ou pains suédois ou 2 tranches de pain mie classique ou $\frac{1}{3}$ de baguette ou 3 à 4 galettes de riz, etc

1 produit laitier (yaourt, fromage, ou lait)

1 fruit

et/ou une dizaine d'amandes, noix, noix de cajou etc

1 tranche de jambon blanc, jambon de poulet, saumon fumé, thon au naturel, etc

Collation légère de l'après midi :

2 à 3 grillés ou pains suédois ou 1 à 2 tranches de pain mie complet ou $\frac{1}{3}$ de baguette ou 3 à 4 galettes de riz, etc

1 produit laitier (yaourt, fromage, ou lait)

1 fruit

et/ou une dizaine d'amandes, noix, noix de cajou etc

OU

Option 2

Collation légère dans la matinée :

3 à 4 grillés ou pains suédois ou 2 tranches de pain mie classique ou $\frac{1}{3}$ de baguette ou 3 à 4 galettes de riz, etc

1 produit laitier (yaourt, fromage, ou lait)

1 fruit

et/ou une dizaine d'amandes, noix, noix de cajou etc

Pour le déjeuner :

1 part de viande ou poisson ou 2 œufs

Légumes : 1 crudité et/ou 1 cuit (huile de colza/noix, graine de lin)

Féculents cuits ou un morceau de pain

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

Pour le dîner :

Légumes : 1 crudité ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)

1 petite part de viande ou poisson ou 1 à 2 œufs

Féculents cuits ou un morceau de pain

2 cas d'huile pour 2 personnes

1 fruit

1 produit laitier

Vos objectifs:

- Avoir plus de légume sur les repas
- avoir 2 à 3 fruits par jour
- trouver un rythme alimentaire 1 collation légère et un repas en rentrant ou une collation rassasiant et une collation légère en rentrant

Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =

2 tranches de jambon de dinde

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