

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### **Pour le petit-déjeuner :**

Boisson chaude sans sucre

4 tranches de pain (environ 60/80g) ou flocons d'avoine env 50g + beurre (max 10g)

1 ou 2 œufs

### **Pour le déjeuner :**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) 100 à 200g

1 part de viandes, poisson

6 à 8 càs de féculent (env. 150g cuits) ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

### **Pour le dîner :**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson

4 à 6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

1 fruit + 1 yaourt