



Programme SmartDiet

Votre nouvelle relation à l'alimentation

Portions	Aliments
<i>Petit déjeuner</i>	
	Ricorée non sucrée
80g de pain (3-4 tranches) ou 3-4 pancakes ou 8cuillères de flocons d'avoine	
1 cuillère à soupe (10g)	beurre ou purée d'oléagineux
1/2 verre	jus de fruit ou 1 compote ou 1 fruit
<i>Déjeuner</i>	
1 portion	viande, poisson (ou 2 oeufs)
5 à 7 cuillères à soupe	féculents cuits
	+ autant de légumes
1 portion (30-40g)	morceau de fromage ou 1 laitage
1	fruit ou 1 compote
<i>Collation</i>	
1 poignée (10-15g)	fruits à coque
1 boisson	
<i>Dîner</i>	
1 assiette	soupe ou légumes
1/2 portion (50g)	viande, poisson (ou 1 oeuf, 1 tranche de jambon blanc)
4 à 6 cuillères à soupe	féculents cuits
1	laitage non sucré
1	fruit ou 1 compote