

PROGRAMME ALIMENTAIRE

Petit-déjeuner :

1 boisson chaude

3/4 tranches de pain complet (60 à 80g env) + beurre (max 10g) + 2 cc miel

Un fruit

Déjeuner :

1 crudité ou une portion de légumes 100 à 200g

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

Féculents (150à 200g cuits env) ou 60 à 80g de pain

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

1 fruit

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

Dîner :

1 crudité ou une portion de légumes 100 à 200g

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

Féculents (150à 200g cuits env) ou 60 à 80g de pain

1 yaourt nature

1 fruit

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