



## **Programme diététique de Mme Corinne Bohler**

07/09/2022

- 1. Essayez de réduire le sucre dans les boissons de la journée**
- 2. Privilégiez les aliments bruts plutôt que les produits industriels (yaourt nature par ex, gâteaux ou biscuits maison...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 latte macchiato
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou 1/8 de baguette + 1 noisette de beurre + confiture

Dans la matinée, 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ *1 sachet de sucre si nécessaire*) ou 1 compote sans sucre ajouté

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, légumes secs, mais il peut s'agir également de pain, ou d'un fond de tarte...)  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents*

**Collation :** 1 fruit à croquer

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (30 g)
- 1 tisane + 1 à 2 carrés de chocolat ou 1 tranche de gâteau maison