

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Mr FLACH Jérôme

#### Vos objectifs personnels :

- Bien équilibrer vos repas pour éviter les baisses de tonus
- Faire attention aux légumineuses qui peuvent être irritantes pour le tube digestif

#### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude  
4-5 càs de flocons d'avoine  
1 bol de lait  
1 fruit

**Collation:** 1 fruit ou 1 laitage nature ou aux fruits

#### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs  
3-4 càs de féculent ou ¼ à 1/2 baguette (sandwich)  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)  
1 fruit ou 1 compote  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

**Collation:** 1 thé au lait + 1 fruit ou biscuits

#### Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 bol de soupe de légumineuses  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g) ou 1 crème dessert  
1 fruit ou 1 compote  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

