

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### LICHERE Bruno

#### Vos objectifs personnels :

- Équilibrer mon alimentation afin de stabiliser puis perdre un peu de poids et être plus à l'aise dans mon corps.

#### Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- 3 tranches de pain complet, aux céréales, au seigle ...
- 1 noix de beurre ou un poignée d'amande
- 1 laitage nature ou aux fruits

#### Pour le déjeuner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
- 1/3 d'assiette de féculents ou 2 tranches de pain
- 1 laitage nature ou aromatisé ou 1 part de fromage (30g)
- 1 fruit ou 1 compote non sucrée
- 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) → à volonté
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
- 1/3 d'assiette de féculents ou 2 tranches de pain

OU ¼ de quiche + salade OU ½ pizza + salade (par exemple si plat composé)

- 1 laitage nature ou aromatisé ou 1 part de fromage (30g) si non consommé avant dans la journée
- 1 fruit ou 1 compote non sucrée
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne