

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Madame TREBOR Micheline

Vos objectifs personnels :

- Perdre du poids de manière durable

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
¼ de baguette tradition ou 2 tranches de pain complet
1 noix de beurre ou un poignée d'amande ou 30g de fromage
1 tranche de jambon ou 1 œuf

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
100g de viande, poisson ou 2 oeufs
¼ d'assiette de féculents (pâtes, riz, pomme de terre, lentilles, banane plantain ...) ou 1 tranche de pain ou ¼ de baguette
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation: 1 laitage nature + 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté OU 1 carreau de chocolat noir 70% + 1 poignée d'amandes ou 1 laitage nature + 1-2 biscuits Gerblé

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
100g de viande, poisson ou 2 oeufs
¼ d'assiette de féculents (pâtes, riz, pomme de terre, lentilles, banane plantain ...) ou 1 tranche de pain ou ¼ de baguette
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation soirée : 1 laitage nature + 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté OU 1 carreau de chocolat noir 70% + 1 poignée d'amandes ou 1 laitage nature + 1-2 biscuits Gerblé