



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Vos objectifs personnels :

- Modifier le petit déjeuner
- Consommer féculents, légumes et protéines à chaque repas

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

4 tranches de pain + beurre + confiture + 1 yaourt nature

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

6 à 8 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

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

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

4 à 6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

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

1 fruit + 1 yaourt