



Programme diététique

Petit déjeuner ou collation dans la matinée

Boisson chaude sans sucres

3 à 4 grillés ou pains suédois ou 2 tranches de pain mie classique ou $\frac{1}{3}$ de baguette ou 3 à 4 galettes de riz, etc

et/ou 1 produit laitier (yaourt, fromage, ou lait)

et/ou 1 fruit

et/ou 15 amandes, noix, noix de cajou

Déjeuner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)

1 part de Féculents (150 à 200 g cuits) ou du 60 à 80 g de pain

et vous pouvez rajouter des légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit

1 produit laitier ou 30 à 40 g de fromage

Collation

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

2 pains suédois complet ou 1 petit morceau de pain avec un peu de beurre ou confiture ou 1 pain au chocolat ou 4 madeleines

Dîner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)

1 part de Féculents (150 à 200 g cuits) ou du 60 à 80 g de pain

et vous pouvez rajouter des légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit

1 produit laitier ou 30 à 40 g de fromage

Vos objectifs :

- Essayer d'avoir 2 repas et une collation pour remplacer le petit déjeuner

- Essayer de limiter la consommation de produits sucrés (pâtisseries, viennoiseries, biscuits, etc)

Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =
 2 tranches de jambon de dinde
 100g de poisson (filet)
 2 œufs
 10 huîtres
 500g de moules

1 cuillère à soupe d'huile =
 1 noix de beurre
 1 noix de margarine
 1 càs crème fraîche 30%
 2 noix de beurre 41%
 2 càs crème fraîche 15%
 10 olives vertes ou 5 olives noires
 25g chips
 ¼ avocat
 1 càc de mayonnaise

1/4 baguette de pain (60g) =
 4 biscottes
 2 tranches de pain de mie normal
 1 petit pain
 5 càs céréales petit-déjeuner ou deux petites poignées
 6 càs féculents cuits (riz, blé et dérivés : pâtes, pain, semoule, boulgour,...)
 8 càs légumes secs : flageolets, haricots rouges/blancs, lentilles etc)
 4 pommes de terre (taille d'un œuf)
 4 càs purée