



Programme diététique de Mme Christine Riva

30/03/2022

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café allongé (*pas de café soluble*)
- 2 tranches de pain blanc + 1 noisette de beurre + confiture

Pour le déjeuner :

- 100 g de viande ou de poisson
- Féculents (comptez au moins 60 g crus par repas) : pâtes, riz, semoule, *pomme de terre cuite à l'eau en morceaux 2 fois par mois*)
- Légumes crus et/ou cuits
+ 2 c à s d'huile (olive, noix, colza...)
- 1 petite portion de fromage (*environ 20g*)
- 1 tranche de pain
- 1 fruit
- 1 café + 1 carré de chocolat (*moins de potassium dans le chocolat au lait*)

Collation : 1 thé vert + biscuits secs ou crêpes

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 à 2 c à s d'huile
- Œuf, jambon, pâté, volaille, poisson (50 – 100 g)
- Féculents et/ou pain blanc
- 1 petite portion de fromage (*environ 20g*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté