



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 ou 1 barre de céréales
et/ou 1 produit laitier (yaourt, fromage, ou lait)
et/ou 1 fruit
et/ou 15 amandes, noix, noix de cajou

Collation

1 portion de féculent (1 à 2 tranche de pain de mie sans sucres ajoutés par exemple)
1 source de protéines jambon blanc, poulet, ou thon
ou quelques crudités (tomates cerises, concombre, etc)
plus tard :
1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés
1 produit laitier ou 1 morceau de fromage
et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

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 1 à 2 fruits sur la journée
- essayer d'avoir féculents et légumes sur le repas du soir
- essayer de faire un encas pour remplacer le repas du midi

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