






PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Monsieur VERLAC Stéphane

Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude et un grand verre d'eau
- 2 - 3 biscottes
- 10g de beurre ou de margarine soit l'équivalent de la longueur et de la largeur d'une phalange de l'index
- un fruit ou équivalent



Pour le déjeuner et le dîner :

- 1 portion de viande / poisson (équivalent à une paume de la main  ou 2 œufs
- 6-8 cuillères à soupe de féculents cuits ou 2 poignées cru  ou $\frac{1}{3}$ de baguette ou 3 tranches de pain. Les féculents représentent au maximum $\frac{1}{3}$ de l'assiette.
- Légumes à volonté mais dans l'idée, représentent $\frac{1}{2}$ assiette
- 1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30 -40g soit $\frac{1}{8}$ ème de camembert par exemple ou 2 doigts de la main 
- 1 fruit ou 1 compote
- eau

1 cuillère à soupe d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne sur l'ensemble du repas