



Programme SmartDiet

Votre nouvelle relation à l'alimentation

Portions	Aliments
<i>Petit déjeuner</i>	
1/3 = 80g	pain ou équivalent
20g	beurre
2	cuillères à café de confiture
1	laitage
<i>Déjeuner</i>	
1 portion (environ 100g)	viande, poisson (ou 2 oeufs)
250g	féculents cuits
200g	légumes
1	morceau de fromage ou 1 laitage
1	fruit + 1 cuillère à soupe d'huile + 30g = 2 tranches de pain
<i>Collation</i>	
	20g de pain
	10g de produit sucré
<i>Dîner</i>	
1/2 portion (50g)	viande, poisson (ou 1 oeuf, 1 tranche de jambon blanc)
250g	féculents cuits
200g	légumes
1	laitage à sucrer soi-même (1 cuillère à café)
1	fruit + 1 cuillère à soupe d'huile + 30g = 2 tranches de pain