



Programme alimentaire Mr Mathel

Pour le petit déjeuner :

2 à 3 tranches de pain (levain / complet, céréales > **40 à 50g**) ou 2 à 3 tranches de Pain de mie avec 1 noix de beurre (ou margarine) **et / ou** 1 càs de Confiture ou Miel

OU 45 g de céréales accompagnées de Lait

OU 4-6 gâteaux secs

+ 1 portion de fruit (frais, compote ou 1 verre de jus de fruit pressé)

+ 1 laitage (à part si lait déjà pris)*

Collation :

1 fruit frais ou 1 compote (sans sucre ajouté) avec une poignée de fruits oléagineux (amandes par exemple) et fromage blanc

Pour le déjeuner :

1 crudité OU 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin) (**80g-100g cru**)

1 part de viande OU poisson OU 2 œufs OU protéine végétale (**120g de viande / 150g de poisson**)

Légumes cuits (à volonté)

6 cas de féculents cuits (**100g cuit**) OU 2 tranches de pain (**80g**) ou 6 cas légumineuses cuites (**60-80g cuit**) OU 2 pommes de terre moyenne (**80g cuit ou cru**)

1 produit laitier (1 yaourt / 1 fromage blanc / 20 à 30g de fromage / 1 verre lait.../ Attention au fromage dans le plat principal)

1 fruit (Cru ou Cuit) : *1 pomme, 2 abricots, 12 cerises, ½ melon, 2 clémentines ...* (***pas obligatoire si pas plus de sensation de faim : déjà pris en collation***)

1 cas d'huile pour 1 personne (**en équivalence : 4 cas de crème de fraîche / 10g de beurre** >

Attention à la cuisson si ajout de matières grasses)

> **Peut être sous forme de salade composées ou sandwichs si vous mangez si le pousse !!** (dans l'idéal faire maison)

Collation :

1 fruit frais ou 1 compote (sans sucre ajouté) avec une poignée de fruits oléagineux (amandes par exemple) et fromage blanc OU collation salée (pain fromage jambon .. mais pas le midi du coup ou oeufs durs jambon etc)

Pour le dîner :

1 crudité OU 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin) ou autre entrée plus consistante (maquereaux, oeuf mimosa etc) > **PAS OBLIGATOIRE**

1 part de viande OU poisson OU 2 œufs ou protéine végétale (**120g de viande / 150g de poisson**)
Légumes cuits (à volonté)
6 cas de féculents cuits (**100g cuit**) OU 2 tranches de pain (**80g**) ou 6 cas légumineuses cuites (**60-80g cuit**) OU 2 pommes de terre moyenne (**80g cuit ou cru**) > **pas obligatoire le soir**
1 produit laitier (1 yaourt / 1 fromage blanc / 20 à 30g de fromage / 1 verre lait.../ Attention au fromage dans le plat principal)
1 fruit (Cru ou Cuit) : *1 pomme, 2 abricots, 12 cerises, ½ melon, 2 clémentines ...* (**pas obligatoire si pas plus de sensation de faim : déjà pris en collation**)
1 cas d'huile pour 1 personne (en équivalence : 4 cas de crème de fraîche / 10g de beurre > **Attention à la cuisson si ajout de matières grasses**)

Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =

2 tranches de jambon
100g de poisson (filet)
2 œufs
10 huitres
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