



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Café sans sucres

2 à 4 tranches Pain complet/tradition ou 3 à 5 biscottes + 1 noix de beurre et confiture OU 4 biscuits type petit déjeuner

1 produit laitier (yaourt, lait, fromage blanc)

1 fruit ou jus de fruit 100% pur jus

Pour le déjeuner :

1 part de viande ou poisson ou 2 œufs

Légumes : 1 crudité et/ou 1 cuit (huile de colza/noix, graine de lin)

Féculents cuits ou un morceau de pain

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

Pour le dîner :

Légumes : 1 crudité ou 1 cuit (huile de colza/noix, graine de lin)

1 petite part de viande ou poisson ou 1 à 2 œufs

Féculents cuits ou un morceau de pain

2 cas d'huile pour 2 personnes

1 fruit

1 produit laitier

Vos objectifs:

- Avoir plus de légume sur les repas
- Limiter la rillettes
- avoir 2 à 3 fruits par jour

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