



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### **Pour le petit-déjeuner :**

Café ou thé ou chocolat au lait sans sucres

40 à 60 g de Pain complet ou 3 à 5 pains suédois/ biscottes complètes ou 2 tranches de pain de mie complet (et/ou sans sucres ajoutés) + 1 noix de beurre et/ou confiture ou pâte à tartiner ou 40/45 g de céréales

et/ou 1 fruit

et/ou 1 produit laitier

### **Collation si vous avez faim**

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

et/ou 1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes, noix ou noisettes (par jour)

### **Déjeuner :**

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 ou 2 tranches de pain de mie

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

### **Collation si vous avez faim**

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

2 pains suédois complet ou 1 petit morceau de pain avec un peu de beurre ou confiture

### **Diner :**

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