



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Café ou thé ou chocolat au lait sans sucres

Collation :

2 à 3 tranches Pain complet (soit 60 à 80 g) ou 4 à 5 biscottes complètes ou 2 à 3 tranches de pain de mie + 1 noix de beurre et/ou confiture OU 1 barres de céréales

1 fruit

et/ou 1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

et/ou 1 tranche de jambon blanc, de dinde, du thon

Un vrai repas :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)

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

Féculents soit 150 à 200 g cuits ou 60 à 80 g de pain

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

2ème collation :

Légumes : 1 crudité ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin) (ex : batonnets de concombre, carotte, tomate cerise, carotte râpée, etc)

2 à 3 tranches Pain complet (soit 60 à 80 g) ou 4 à 5 biscottes complètes ou 2 à 3 tranches de pain de mie + 1 noix de beurre et/ou confiture OU 1 barres de céréales

1 tranche de jambon blanc, de dinde, du thon ou 2 oeufs

1 fruit

et/ou 1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

Vos objectifs:

- Avoir des légumes et des féculents au moins sur un repas de la journée
- Essayer de faire 2 repas par jour + 1 collation

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