



## Programme diététique Mr El-Ouardi

### 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)\*

**Pour le déjeuner :** Peut être pris avec le petit déjeuner si cela vous arrange (sous forme de brunch ?)

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 (**100g cuit**) OU 2 pommes de terre moyenne (**120g 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 ...*

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 sandwiches**

**Collation :** important pour éviter les envies et sensation de faim (et tenir jusqu'au retour du travail)

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

### **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)

4 cas de féculents cuits (**60g-80g cuit**) OU 1 tranche de pain (**50g**) ou 4 cas légumineuses cuites (**60g-80g cuit**) OU 1 pomme de terre moyenne (**60g 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 ...

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 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