



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Exemple de répartition 1

#### **Pour le petit-déjeuner:**

1ère option:

- 70g Pain complet ou 1/3 baguette tradition ou 6 biscottes type Krisrolls + 1 noix de beurre
- 1 café ou thé sans sucre ajouté

#### **Pour le déjeuner :**

- 100g de viande ou 120g poisson ou 2 gros œufs ou 200g de légumineuses
- Légumes : 200-300g de légumes crus et/ou cuits
- 1 portion de matières grasses pour cuisson ou assaisonnement (1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou colza ou noix etc)
- 180g à 240g Féculents cuits ou 70g de pain ou 90g à 120g de féculents cuits + 35g de pain
- 1 fruit
- 1 produit laitier

#### **Pour le goûter :**

1 fruit

25-30g de fruits oléagineux (amandes, noix, noisette, etc)

#### **Pour le dîner :**

- Légumes : 200-300g de légumes crus et/ou cuits (1 cuillère à soupe d'huile de colza/noix, graine de lin)
- 100g de viande ou 120g poisson ou 2 gros œufs ou 200g de légumineuses
- 180g à 240g Féculents cuits ou 70g de pain ou 90g à 120g de féculents cuits + 35g de pain
- 1 fruit
- 1 produit laitier

### Exemple de répartition 2

#### **Pour le petit-déjeuner:**

- 125g de yaourt grec ou Skyr
- 50g de muesli
- 1 fruit
- 1 café ou thé sans sucre ajouté

#### **Pour le déjeuner :**

- 100g de viande ou 120g poisson ou 2 gros œufs ou 200g de légumineuses

- Légumes : 200-300g de légumes crus et/ou cuits
- 1 portion de matières grasses pour cuisson ou assaisonnement (1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou colza ou noix etc)
- 180g à 240g Féculents cuits ou 70g de pain ou 90g à 120g de féculents cuits + 35g de pain
- 1 fruit

**Pour le goûter :**

- 1 fruit
- 50-60g de fruits oléagineux (amandes, noix, noisette, etc)

**Pour le dîner :**

- Légumes : 200-300g de légumes crus et/ou cuits (1 cuillère à soupe d'huile de colza/noix, graine de lin)
- 100g de viande ou 120g poisson ou 2 gros œufs ou 200g de légumineuses
- 180g à 240g Féculents cuits ou 70g de pain ou 90g à 120g de féculents cuits + 35g de pain
- 1 produit laitier

Vous pouvez ajouter 10g de beurre sur la journée pour mettre sur vos légumes (soit vous mettez les 10g sur un repas ou vous pouvez mettre la moitié sur vos légumes du midi et l'autre moitié sur vos légumes du soir.

Pour la viande choisissez des viandes maigres, limitez la viande rouge à 500g max/semaine. Privilégiez les viandes blanches. Consommez du poisson au moins 2 fois/semaine dont une partie en poisson gras (thon, saumon, sardines, maquereaux...)

Faites attention aux quantités de matières grasses utilisées pour la cuisson limitez à 1 cuillère à soupe par personne.

Une bonne façon d'avoir de belles portions de légumes est un bon gros bol de soupe le soir puis accompagner d'un morceau de pain et un peu de jambon et une portions de fromage pour un repas complet. Pour les beaux jours vous pouvez plutôt faire des salades composées ou prendre un gros mug de soupe froide type gazpacho...