

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Une boisson chaude

Pain 60g ou 4 biscottes + beurre (max 10g) ou équivalent

Pour le déjeuner :

- 1 crudité ou légumes cuits 100 à 200g

- 1 part de viande (privilégier les viandes blanches), poisson ou 2 œufs

=>1 poisson gras (*saumon, maquereaux, sardines*) par semaine

- 6 à 8 càs de féculent (env. 150g cuits) ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

=> *riz, pâtes (blé), boulghour, quinoa, pommes de terre, lentilles, haricots blancs, pois cassés, haricots rouges, pois chiches...*

- 1 laitage (éviter le lait entier) ou 1 part de fromage (30g, 1 fois par jour maximum)

- 1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Pour le goûter :

Cf. document sur votre espace « smart collation sport »

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 légumes cuits 100 à 200g ou un bol de soupe (250ml env)

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

6 à 8 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

1 fruit + 1 laitage (éviter le lait entier)

- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne