



Programme diététique de Mme Leonor Belvoy

15/03/2022

Pour le petit-déjeuner :

- Lait ½ écrémé ou boisson végétale sans sucre (avoine, soja...) : 250 à 300 ml (soit 1 grand verre ou 1 tasse)
- 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés
- (1 œuf dur ou 1 tranche de jambon)

Boire dans la journée 1,5 d'eau (eau plate, eau citronnée sans sucre, infusion...)

Pour le déjeuner :

- 100 g de viande ou de poisson
- 2 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 50 g cuits ou 1 tranche de pain complet ou de seigle
- Légumes crus et/ou cuits à volonté
Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté