

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Boisson chaude non sucrée

Pain environ 100g + beurre (max 10g) +/- confiture

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) 100 à 200g

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

env. 200g de féculent ou légumineuses ou 1/3 de baguette

1 part de fromage (30g)

1 fruit

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

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) 100 à 200g

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

env. 200g de féculent ou légumineuses ou 1/3 de baguette

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

1 fruit +/- 1 yaourt