



Programme diététique pour Jérôme BRUYERE

19/05/22

Pour le petit-déjeuner :

Café au lait

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (vinaigrette à l'huile de colza)

1 part de viande maigre (100g) ou poisson (boite de thon par exemple) ou 2 œufs

5 càs de céréales (pâtes, riz, semoule, quinoa..) ou légumes secs ou 250g de pomme de terre

200g de Légumes

1 à 2 tranches de pain complet, semi-complet ou aux céréales.

1 yaourt nature/Fromage blanc 3% BIO ou 1 part de fromage 30g (1 fois par jour) et/ou 1 fruit ou 1 compote

Sur le repas : prévoir un total de 2-3 càs d'huile

Pour la collation : 1 fromage blanc + 6-10 noix ou noisettes ou amandes + 1 compote

Pour le dîner :

1 potage ou légumes cuits

4 càs de céréales (pâtes, riz, semoule, quinoa..) ou légumes secs ou 200g de pomme de terre

Légumes

1 petite portion de protéines. Par ex : 1 œuf ou 1 tranche de jambon blanc ou ½ portion de viande.

1-2 tranches de pain complet, semi-complet ou aux céréales.

1 yaourt nature/Fromage blanc 3% BIO ou 1 part de fromage 30g (1 fois par jour) ou 1 fruit (ou 1 compote)

Sur le repas : prévoir un total de 2-3 càs d'huile

Charcuterie : max 3 fois par semaine.

Viande rouge : max 4 fois par semaine

Fromage : 1 portions de 30-40g par jour

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