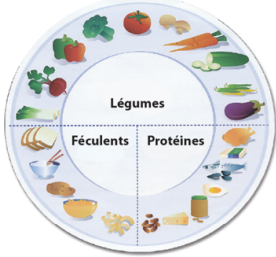


PROGRAMME NUTRITIONNEL

<p>PETIT DEJEUNER</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3-4 tranches de pain complet + beurre + confiture - café - Un jus de fruit 100ml <p>9h-10h</p> <p>Un fromage blanc 100g (ou actimel) + un fruit 100g (ou une compote en gourde)</p> <p>OU</p> <p>Une banane</p>
<p>DEJEUNER</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes - Féculents 150g cuits - Viande ou Poisson ou Œuf 100g <p>- Un yaourt (nature ou 0%) ou fromage 30g (1 x par jour)</p> <p>- et/ou fruit 100g</p> <p><i>Une tranche de pain</i></p> 
<p>COLLATION</p> <p><i>Si envie</i></p>	<p>OU Une poignée d'oléagineux et/ou un fruit 100g</p> <p>OU Une tranche de pain + 2 carreaux de chocolat noir.</p> <p>OU Deux biscuits + un yaourt nature ou un fruit 100g</p>
<p>DINER</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes - Féculents : 100g cuits OU 100g à 150g de plat comme les quiches, les tartes salées ou un croque-monsieur ... - Viande ou poisson ou œuf 50g <p>- Un yaourt nature ou fromage 30g (1 x par jour)</p> <p>- Et/ou un fruit 100g</p> <p><i>Une tranche de pain</i></p>

Peser une première fois la portion cuite de chaque féculent (pâtes, riz, semoule, boulgour, maïs, quinoa...) pour donner une idée visuelle de la portion cuite.

Rappel : 100g de pâtes, riz = 200g de pomme de terre. 2 cuillères à soupe d'huile par jour

Les 100g de fruit peuvent être remplacés par 100g de compote sans sucre.

La banane est trop riche pour être consommée en fin de repas. Elle peut être consommée en collation le matin ou l'après-midi.

En collation, consommez un yaourt nature si vous avez mangé un fruit le midi et un fruit si vous avez consommé un yaourt nature le midi.

Choisir des yaourts nature que vous sucrerez avec un peu de miel ou de confiture ou de sucre roux ou des yaourts à 0%. **Le yaourt nature peut être remplacé par un fromage blanc nature.**

Le fromage est en portion de 30g et une fois par jour le midi ou le soir.

Les plats comme les quiches, les tartes salées, les croque-monsieur, les tartines salées remplacent le féculent du soir.

Consommer toujours des légumes afin qu'ils servent d'accompagnement pour les plats à base d'amidon ou pour les féculents.

La Viande ou le poisson ou l'œuf présent le soir pourra être ajouté au plat à base d'amidon (exemple : quiche au thon) ou être consommé en accompagnement par exemple : un œuf ou un petit poisson gras (maquereau ou sardine).

Boire 1,5 litre par jour sous forme d'eau ou de thé ou tisane.

Les pâtisseries, les viennoiseries sont des « bombes caloriques ». Il faut les limiter voir les supprimer au maximum (il est conseillé de ne pas en consommer les premières semaines de suivi).

Pensez aux légumes surgelés ou en conserves.

Après un écart, évitez les féculents au repas qui suit. Par exemple, ne mangez pas de pain au petit déjeuner après un écart lors du dîner de la veille.

Astuce : consommez les aliments à forte appétence avant le yaourt ou le lait qui sont des aliments coupe-faim.