



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Café ou thé ou chocolat au lait sans sucres

1 à 2 tranches Pain complet ou 2 à 4 biscottes complètes + 1 noix de beurre et/ou confiture ou 40/50 g de muesli sans sucres ajoutés

et/ou 1 fruit

et/ou 1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

Déjeuner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)

1 part de Féculents ou du pain

1 part de légumes : 1 crudité et/ou 1 cuit (huile de colza/noix, graine de lin)

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

Collation (avant de partir quand vous travaillez, ou dans la nuit)

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

et/ou 1 tranche de jambon ou de poulet ou du thon etc

et/ou 2 tranches de pain de mie

Dîner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)

1 part de Féculents ou du pain

et vous pouvez rajouter des légumes : 1 crudité et/ou 1 cuit (huile de colza/noix, graine de lin)

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

Vos objectifs :

- Avoir des légumes et des féculents à chaque repas
- Essayer de préparer votre gamelle lorsque vous travaillez

- pour avoir au moins 2 repas et une collation je vous conseille de garder votre petit déjeuner en vous levant, de faire un repas avant de partir et prendre une collation plus tard, ou inversement quand vous partez à 17h faites une collation et après votre repas dans la nuit

Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =
2 tranches de jambon de dinde
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