



Programme diététique de Mme Cantoni

14/09/2022

Continuez à manger en fonction de vos sensations de faim et de satiété aux repas et à compléter si nécessaire par des collations en matinée et après-midi

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé + ½ c à c de miel
- 2 biscottes + beurre

Collation matinée : 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Pour le déjeuner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs
Soit environ 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou 1 yaourt ou fromage blanc ou petit suisse

Collation : 1 fruit + 1 carré de chocolat noir

Pour le dîner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou œufs ou jambon
- Féculents cuits
Soit environ 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- 1 yaourt nature