



## Programme diététique Mme Muraszko

### **Pour le petit-déjeuner :**

Boisson chaude

2 tranches de pain au levain ou complet ou céréales ou 2 tranches de pain de mie + 1 noix de beurre ou margarine / 1 cas de confiture / 1 cas miel ou 6 cas de céréales (muesli ou flocons d'avoine) ou 4-6 gâteaux secs

1 Laitage

1 fruit (Frais ou Compote ou Jus de fruit pur jus) ou Jus de citron

### **Pour le déjeuner :**

1 crudité ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)

1 part de viande ou de poisson ou 2 œufs ou protéine végétale

Légumes cuits (à volonté)

4 cas de féculents cuits ou 2 tranches de pain ou 4 cas légumineuses cuites ou 1 pomme de terre moyenne (complets)

1 yaourt ou lait ou Fromage

1 fruit (Cru ou Cuit)

1 cas d'huile pour 1 personne

### **Pour la collation (matin ou après-midi en fonction de vos horaires) :**

1 fruit (cru ou cuit) + 6 amandes, noisettes, noix de cajou, pistache, noix + Boisson (chaude ou froide)

### **Pour le dîner :**

1 crudité ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin) ou autre entrée plus consistante (maquereaux, oeuf mimosa etc)

1 part de viande ou de poisson ou 2 œufs ou protéine végétale

Légumes cuits (à volonté)

2 cas de féculents cuits ou 1 tranche de pain ou 2 cas légumineuses cuites ou 1 petite pomme de terre (complets)

1 yaourt ou fromage blanc ou 1 part de fromage 30g ou 1 laitage végétal

1 fruit (Cru ou Cuit)

1 cas d'huile pour 1 personne (cuisson ou vinaigrette)

## 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