



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Café ou thé ou chocolat au lait sans sucres

40 à 60 g de Pain complet ou 3 à 5 pains suédois/ biscottes complètes ou 2 tranches de pain de mie complet (et/ou sans sucres ajoutés) + 1 noix de beurre et/ou confiture ou pâte à tartiner ou 40/45 g de céréales
et/ou 1 fruit
et/ou 1 produit laitier

Déjeuner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)
1 part de Féculents (150 à 200 g cuits) ou du 60 à 80 g de pain ou 2 tranches de pain de mie
et vous pouvez rajouter des légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)
1 cas d'huile pour 1 personne
1 fruit
1 produit laitier ou 30 à 40 g de fromage

Collation si vous avez faim

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés
1 produit laitier
et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

Dîner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)
1 part de Féculents (150 à 200 g cuits) ou du 60 à 80 g de pain
et vous pouvez rajouter des légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)
1 cas d'huile pour 1 personne
1 fruit
1 produit laitier ou 30 à 40 g de fromage

Vos objectifs :

- avoir des légumes et des féculents à chaque repas
- les jours où vous mangez fast food le soir (réduisez les féculents le midi)
-

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