

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Madame LAHAEYE Monique

#### Vos objectifs personnels :

- Perdre du poids de manière durable sans me priver

#### Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- 2 tranches de pain complet ...
- 1 noix de beurre ou un poignée d'amande
- 1 fruit (150g) ou 1 compote sans sucre (100g) ou un peu des deux ☺

#### Pour le déjeuner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
- 3-4 càs de féculent ou 2 tranches de pain complet
- 1 part de fromage (30 à 50g)
- 1 fruit ou 1 compote maison
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

**Collation:** 1 carreau de chocolat noir + 1 poignée d'amandes ou 1 laitage nature + 1 fruit si besoin

#### Pour le dîner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs (optionnel)
- 3-4 càs de féculent ou 2 tranches de pain complet
- 1 laitage nature
- 1 fruit ou 1 compote maison
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne