



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### **Pour le petit-déjeuner :**

Café ou thé ou chocolat au lait avec 1 sucre

### **Collation :**

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 ou 2 à 4 biscuits type petit déjeuner (Belvita)  
et/ou 1 fruit  
et/ou 1 produit laitier  
et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

### **Déjeuner :**

1 à ½ part de viande, poisson ou 1 à 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)  
1 part de Féculents 1 part de légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité en complément du reste  
1 cas d'huile pour 1 personne

### **Collation :**

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 ou 2 à 4 biscuits type petit déjeuner (Belvita)  
et/ou 1 fruit  
et/ou 1 produit laitier  
et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

### **Dîner :**

1 à ½ part de viande, poisson ou 1 à 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)  
1 part de Féculents 1 part de légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité en complément du reste  
1 cas d'huile pour 1 personne

### **Collation :**

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 ou 2 à 4 biscuits type petit déjeuner (Belvita)  
et/ou 1 fruit  
et/ou 1 produit laitier  
et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

**Vos objectifs :**

- Avoir des légumes et des protéines à chaque repas
- essayer de consommer plus souvent des fruits et des produits laitiers

## 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