

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
2 à 4 tranches de pain + beurre

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs
6 à 8 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses
1 yaourt ou 1 part de fromage* (30g)
1 fruit
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs
4 à 6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses
1 yaourt ou 1 part de fromage (30g)
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne
1 fruit

Collation/encas :

5 à 10 oléagineux + un fruit

Ou Une tartine de pain + 30g de fromage

*Une portion de fromage par jour maximum