



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### **Pour le petit-déjeuner vers 7h:**

1 boisson chaude

1 produit céréalier (pain 50 g ou 6 cracottes ou 4 biscottes ou 40 g de mueslis peu sucrés par exemple)

10 g de beurre

### **Pour le déjeuner vers 14h/15h:**

50g de viande, poisson ou oeufs

Légumes à volonté

+/- 1 yaourt nature

+/- 1 fruit ou 1 compote

1 càs d'huile pour la cuisson ou l'assaisonnement

### **Pour la collation vers 18h:**

1 fruit ou 1 compote

une dizaine de fruits à coque (amandes, noix, noisettes ...)

+/- 2 carrés de chocolat noir

### **Pour le dîner vers 23h30 :**

100g de viande, poisson ou oeufs

80g de féculents soit 4 cuillères à soupe ou 80 g de légumes secs soit 4 à 5 cuillères à soupe

ou pain 50g

Légumes à volonté

+/- 1 part de fromage (30g) ou 1 yaourt nature

+/- 1 fruit ou 1 compote

1 càs d'huile pour la cuisson ou l'assaisonnement

Pensez à bien vous hydrater, au moins 1.5 L d'eau par jour.

Prenez le temps de manger, mastiquez 5 à 10 fois une bouchée.