

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Mr METAYE Georges

Vos objectifs personnels :

- Avoir de bons apports en fibres pour réguler la digestion, le transit
- Limiter l'élévation du taux de sucre de manière générale

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
2-3 tranches de pain complet ou spécial
1 noix de beurre salé
1 fruit
1 laitage nature

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
1/3 d'assiette de féculent + 1 tranche de pain
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)
1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation: 1 laitage nature + 1 fruit ou 1 poignée d'amandes, noix, noisettes + 1 compote sans sucre ajoutés

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs
1/3 d'assiette de féculent + 1 tranche de pain
1 part de fromage (30g) éventuellement
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne