



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Vos objectifs personnels :

- Bien s'hydrater régulièrement
- Ajouter un yaourt au petit déjeuner
- Prendre le temps de mastiquer les aliments

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
¼ de baguette tradition ou 4 tranches de pain complet
1 noix de beurre (st hubert) ou une poignée d'amande
1 yaourt nature

Pour le déjeuner :

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

Collation : 1 fruit + 1 poignée d'amande OU 1 café + 1 chocolat + 1 poignée

d'amande

Pour le dîner :

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