

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Madame Maryvonne LEHMANN

#### Vos objectifs personnels :

- Perdre du poids, surtout au niveau du ventre
- Limiter les grignotages en fin de journée

#### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude  
¼ de baguette tradition ou 2 tranches de pain complet, aux céréales, au son ...  
1 noix de beurre ou un poignée d'amande  
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

#### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs  
4 càs de féculents ou 1/4 de baguette  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)  
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

**Collation:** 1 laitage nature + 1-2 biscuits + 1 thé

#### Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs  
4 càs de féculent ou 1/4 de baguette  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)  
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne