



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Vos objectifs personnels :

- Bien s'hydrater régulièrement
- Limiter le grignotage en mettant en place une collation dans la matinée et une dans l'après-midi
- Eviter de sauter des repas
- Augmenter votre activité physique

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
4-5 biscottes complètes + confiture
1 produit laitier au lait ½ écrémé (yaourt, fromage blanc ou lait)

Collation : 1 fruit

Pour le déjeuner :

1 crudité et/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 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation : 1 fruit

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 sans sucres ajoutés
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne