

PROGRAMME DIETETIQUE

Proposition de petit-déjeuner :

Boisson chaude sans sucres

Céréales nature (ex : flocons d'avoine ou équivalent) 60/80g, +/- graines oléagineuses, fruits secs ...

Un fromage blanc 0%

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 portion de légumes (max 200g)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

Env 8 càs de féculents/légumineuses (200g cuits) = 80g pain

1 laitage ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit

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

Pour la collation :

=> consulter le document SMART COLLATION SPORT dans votre espace

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 portion de légumes (max 200g)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

Env 8 càs de féculents/légumineuses (200g cuits) = 80g pain

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

1 laitage

1 fruit