

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Monsieur DELAIRE Frédéric

#### Vos objectifs personnels :

- Rééquilibrer mon alimentation
- Perdre du poids

#### Pour le petit-déjeuner : si faim

1 boisson chaude  
¼ de baguette tradition ou 2 tranches de pain complet  
1 noix de beurre ou un poignée d'amande

#### Pour le déjeuner :

½ assiette de légumes (→ à volonté)  
100g de viande, poisson ou 2 oeufs  
1/3 d'assiette de féculents  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

**Collation:** 1 laitage nature+ 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté OU 2 carreaux de chocolat + 1 poignée d'amandes, noix, noisettes ... OU 1x par semaine 1 part de tarte ou 1 pâtisserie

#### Pour le dîner :

½ assiette de légumes (→ à volonté)  
100g de viande, poisson ou 2 oeufs  
1/3 d'assiette de féculents  
OU  
¼ de quiche ou ½ pizza maison  
½ assiette de légumes ou 1 bol de potage

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

Collation soirée si envie : 1 laitage nature+ 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté OU 2 carreaux de chocolat + 1 poignée d'amandes, noix, noisettes

