

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Madame CROCHON Marie-Christine

Vos objectifs personnels :

- Rééquilibrer mon alimentation pour stopper la prise de poids et limiter les douleurs articulaires et dorsales associées.

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
¼ de baguette tradition ou 2-3 tranches de pain complet, aux céréales
1 noix de beurre ou un poignée d'amande
1 yaourt nature (vache, brebis, chèvre)
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → légumes à volonté, ½ assiette
100g de viande, poisson ou 2 oeufs
3-4 càs de féculents ou légumineuses ou 1/4 de baguette
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: si besoin = 1 tranche de pain + 1-2 carreaux de chocolat noir ou 1 laitage nature ou 1 poignée d'oléagineux et 1 fruit ou une compote sans sucre ajouté.

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → légumes à volonté, ½ assiette
100g de viande, poisson ou 2 oeufs (optionnel)
3-4 càs de féculents ou légumineuses ou 1/4 de baguette
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