



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Vos objectifs personnels :

- Modifier la composition du petit déjeuner
- Différencier faim et envie de manger

Pour le petit-déjeuner :

Muesli ou flocons d'avoine

Fromage blanc

1 fruit

Collation : Yaourt + fruit

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

6 càs de féculent ou 1/4 de baguette ou 8 càs de légumineuses

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

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

6 càs de féculent ou 1/4 de baguette ou 8 càs de légumineuses

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