

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Mme L'HERMET Hélène

Vos objectifs personnels :

- Manger de manière plus équilibrée en faisant 3 repas par jour
- Majorer les légumes et bien les associer aux féculents et protéines à chaque repas.

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
1 laitage nature ou aux fruits
1 fruit frais

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
Le volume d'un poing fermé de féculent ou 2 tranches de pain
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation:

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté ou 1 petite tranche de pain

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 assiette de soupe de légumes maison
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs ou 30g de fromage
Le volume d'un poing fermé de féculent ou 2 tranches de pain
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Peuvent être pris après le dîner ou en soirée :

1 yaourt nature
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

