

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Un café au lait (150ml de lait ½ écrémé)

Pain 50g ou 4 biscottes :

+ beurre (max 10g) +/- 1 à 2 cc confiture

Ou 30g de fromage ou 1tr de jambon

Pour le déjeuner :

- 1 crudité ou légumes cuits 100 à 200g

- 1 part de viande (privilégier les viandes blanches), poisson ou 2 œufs

=>1 poisson gras (*saumon, maquereaux, sardines*) par semaine

- 4 à 6 càs de féculent (env. 100g cuits)

=> *riz, pâtes (blé), boulghour, quinoa, pommes de terre...*

- 1 laitage (éviter le lait entier) ou 1 part de fromage (30g, 1 fois par jour maximum)

- 1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

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

Pour le goûter :

Pain 50g + 1tr de jambon/dinde/poulet

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 légumes cuits 100 à 200g ou un bol de soupe (250ml env)

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

4 à 6 càs de féculent 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...)
par personne

1 fruit + 1 laitage (éviter le lait entier)