



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner vers 7h:

1 boisson chaude ou un verre de lait ou les 2.

1 produit céréalier (pain 50 g ou 6 cracottes ou 4 biscottes ou 40 g de mueslis peu sucrés par exemple)

10 g de beurre

Pour le déjeuner vers 12h/13h:

Une portion de viande, poisson ou oeufs. Viande rouge 1 fois par semaine et poissons gras (hareng, saumon, truite...) 1 à 2 fois par semaine.

6 à 8 cuillères à soupe de féculents cuits (pâtes, pain, riz, quinoa, boulgour...)

Légumes crus ou cuits à volonté

1 yaourt ou fromage blanc nature ou un morceau de fromage

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

2 cuillères à soupe d'huile pour la cuisson ou l'assaisonnement

Pour la collation vers 18h:

1 fruit ou 1 compote

une dizaine de fruits à coque (amandes, noix, noisettes ...)

+/- 2 carrés de chocolat noir

Pour le dîner vers 21h30/22h :

Une portion de viande blanche, de poissons blancs ou d'oeufs.

6 à 8 cuillères à soupe de féculents cuits (pâtes, pain, riz, quinoa, boulgour...)

Légumes crus ou cuits à volonté

1 yaourt ou fromage blanc nature ou 2 petits suisses ou 100 g de skyr nature

2 cuillères à soupe d'huile pour la cuisson ou l'assaisonnement

Rappel :

Pensez à bien vous hydrater, au moins 1.5 L d'eau par jour.

Prenez le temps de manger et de bien mastiquer.