



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Café ou thé ou chocolat au lait sans sucres

2 à 3 tranches Pain complet (soit 60 à 80 g) ou 4 à 5 biscottes complètes ou 2 à 3 tranches de pain de mie + 1 noix de beurre et/ou confiture

1 produit laitier (yaourt, lait, fromage blanc, fromage)

1 fruit ou jus de fruit 100% pur jus ou maison ou 1 compote sans sucres ajoutés

Collation (si vous avez faim) :

1 fruit

et/ou 1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

Pour le déjeuner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)

Légumes : 1 crudité et/ou 1 cuit (huile de colza/noix, graine de lin)

Féculents soit 150 à 200 g cuits ou 60 à 80 g de pain

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

Collation (si vous avez faim) :

1 fruit

et/ou 1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

Pour le dîner :

Légumes : 1 crudité ou 1 cuit (huile de colza/noix, graine de lin)

1 petite part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)

Féculents 150 à 200 g cuits ou 60 à 80 g de pain

2 cas d'huile pour 2 personnes

1 fruit

1 produit laitier

Vos objectifs:

- Avoir des légumes et des féculents à chaque repas
- Avoir 3 repas par jour

- Modifier le petit déjeuner pris sur la route (vous pouvez aussi consommer 5 à 6 galettes de riz, ou 1 sachet de biscuit belvita, ou 1 barres de céréales qui contient des céréales)

Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =
2 tranches de jambon de dinde
100g de poisson (filet)
2 œufs
10 huîtres
500g de moules

1 cuillère à soupe d'huile =
1 noix de beurre
1 noix de margarine
1 càs crème fraîche 30%
2 noix de beurre 41%
2 càs crème fraîche 15%
10 olives vertes ou 5 olives noires
25g chips
¼ avocat
1 càc de mayonnaise

1/4 baguette de pain (60g) =
4 biscottes
2 tranches de pain de mie normal
1 petit pain
5 càs céréales petit-déjeuner ou deux petites poignées
6 càs féculents cuits (riz, blé et dérivés : pâtes, pain, semoule, boulgour,...)
8 càs légumes secs : flageolets, haricots rouges/blancs, lentilles etc)
4 pommes de terre (taille d'un œuf)
4 càs purée