



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Vos objectifs personnels :

- Prendre le temps de manger et de mastiquer
- Augmenter progressivement les quantités dans l'assiette
- Décaler le petit-déjeuner pour éviter le grignotage

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Pain maison + St hubert + Confiture

Collation : Yaourt + fruit

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

6 càs de féculent ou 1/4 de baguette ou 8 càs de légumineuses (Ou légumineuses + céréales)

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)

6 càs de féculent ou 1/4 de baguette ou 8 càs de légumineuses (Ou légumineuses + céréales)

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