

PROGRAMME DIETETIQUE

Pour le petit-déjeuner :

1 Thé

4 tranches de pain (env 60/80g) + beurre + confiture

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs ou 1 Skyr

6 à 8 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

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 goûter :

Pain ou équivalent + fromage (30g) ou 1 skyr +/- un fruit

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs ou 1 Skyr

4 à 6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

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

1 fruit + 1 yaourt