

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Madame REVEILLARD Joëlle

#### Vos objectifs personnels :

- Perdre du poids et le maintenir
- Avoir des apports calciques optimaux dans le cadre de mon ostéoporose

#### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude  
¼ de baguette tradition ou 2 tranches de pain complet , céréales, seigle ...  
1 noix de beurre  
1 fruit ou 1 compote sans sucre....  
1 laitage nature éventuellement

#### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté  
100-120g part de viande, poisson ou 2 oeufs  
4 càs de féculent ou 1/4 de baguette ou 2 tranches de pain  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)  
1 fruit ou 1 compote ou ...  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

**Collation: 1 carré de chocolat noir 70% cacao minimum + 1 poignée d'amandes ou 1 laitage nature et un fruit**

#### Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté  
2 oeufs ou 1-2 tranches de jambon ou une petite boîte de thon ou de sardines, maquereau ...  
4 càs de féculent ou 1/4 de baguette ou 2 tranches de pain  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g) si non consommé le midi  
1 fruit ou 1 compote  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne