

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Madame Nadine TRUFFIER

Vos objectifs personnels :

- Perdre du poids en rééquilibrant mon alimentation

Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- 1 fruit frais (1 pomme, 1 kiwis, 1 banane, 250g de fraises ou framboises, 5-6 abricots, ¼ melon ...)
- 1 laitage nature (fromage blanc, petit-suisse, yaourt, faisselle ...)

Pour le déjeuner :

- ½ assiette de légumes (crus, cuits, en conserve ou surgelés naturels)
- 100g de viande ou 150g de poisson ou 2 oeufs
- 100g cuit de pâtes ou riz complet, pomme de terre, lentilles, quinoa, ... ou 1 tranche de pain complet de 40g
- 1 part de fromage (30g)
- 1 fruit frais
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Pour le dîner :

- ½ assiette de légumes (crus, cuits, en conserve ou surgelés naturels)
- 2 oeufs ou 1 tranche de jambon blanc ou une petite boîte de thon ou de sardines ...
- 50g cuit de pâtes ou riz complet, pomme de terre, lentilles, quinoa, ... ou 1 tranche de pain complet de 20g
- 1 laitage nature
- 1 fruit
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne