



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner :

Café ou thé ou chocolat au lait sans sucres

Collation si vous avez faim

1 à 2 tranches Pain complet (40 à 60 g) ou 2 à 4 biscottes complètes + 1 noix de beurre et/ou confiture
ou 40/50 g de muesli sans sucres ajoutés
et/ou 1 fruit
et/ou 1 produit laitier
et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

Déjeuner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)
1 part de Féculents 100 à 150 g cuits ou du 40 à 60 g de pain
1 part de légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)
1 cas d'huile pour 1 personne
1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés
1 produit laitier

Collation si vous avez faim

et/ou 1 fruit
et/ou 1 produit laitier
et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

Dîner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)
1 part de Féculents 100 g cuits ou 40g de pain
et vous pouvez rajouter des légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)
1 cas d'huile pour 1 personne
1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés
1 produit laitier

Vos objectifs :

- Avoir des légumes et des féculents à chaque repas
- vérifier votre hydratation journalière
- limiter la consommation de monster munch et charcuterie

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