



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Frederic Servonnet

Vos objectifs personnels :

- Bien s'hydrater tout au long de la journée sans dépasser 2L/J
- Eviter les doubles doses aux repas
- Composer des assiettes équilibrées tout en écoutant ses sensations corporelles

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Un féculent : biscottes OU pain

1 noix de beurre

Pour le déjeuner et le dîner :

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

6 càs de féculent ou 1/4 de baguette ou 8 de légumineuses

Une portion de légumes crus ou cuits

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 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

6 càs de féculent ou 1/4 de baguette ou 8 de légumineuses

Une portion de légumes crus ou cuits

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