



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour le petit-déjeuner : (si faim)

1 boisson chaude

1 produit céréalier (pain 50 g ou 6 cracottes ou 4 biscottes ou 40 g de mueslis peu sucrés par exemple)

10 g de beurre

+/- 1 fruit

Pour la collation: (si faim)

1 fruit ou 1 compote + 1 produit laitier +/- une dizaine de fruits à coque (amandes, noix, noisettes ...)

ou 2 carrés de chocolat noir

Pour le déjeuner :

150g de viande, poisson ou oeufs

80g de féculents soit 4 cuillères à soupe ou 80 g de légumes secs soit 4 à 5 cuillères à soupe

ou pain 50g

Légumes à volonté

+/- 1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

+/- 1 fruit ou 1 compote

1 càs d'huile pour la cuisson ou l'assaisonnement

Pour la collation: (si faim)

1 fruit ou 1 compote + 1 produit laitier +/- une dizaine de fruits à coque (amandes, noix, noisettes ...)

Pour le dîner :

80g de féculents soit 4 cuillères à soupe ou 80 g de légumes secs soit 4 à 5 cuillères à soupe

ou pain 50g

Légumes à volonté

+/- 1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

+/- 1 fruit ou 1 compote

1 càs d'huile pour la cuisson ou l'assaisonnement

Prenez une seule collation, soit dans la matinée soit dans l'après midi selon le moment où vous ressentez le plus la faim

Pensez à bien vous hydrater, au moins 1.5 L d'eau par jour.

Prenez le temps de manger, mastiquez 5 à 10 fois une bouchée.