

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Mme MOLINA Martine

Vos objectifs personnels :

- Perdre entre 5 et 10kg de manière durable avec l'aide de votre diététicienne
- Mieux s'organiser pour planifier vos repas sur la semaine

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
¼ de baguette tradition ou 2 tranches de pain complet ou aux céréales
1 noix de beurre ou un poignée d'amande + 1 petite càc de confiture
1 fruit ou 1 compote sans sucre

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) à volonté
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
2-3 càs de féculents
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

Collation: si non consommé à midi → 1 fruit + 1 laitage ou 30g de fromage et 1 madeleine ou 1 carré de chocolat

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs
2-3 càs de féculents ou 3 càs de légumineuses
1 laitage nature
1 fruit ou 1 compote
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne