

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Mme MONNIER Annie

#### Vos objectifs personnels :

- Faire attention aux types de pains au petit déjeuner
- Faire attention aux laitages sucrés

#### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude  
1 tranche de pain de mie complet sans sucre ajouté ou 2 petites tranches de pain d'épeautre  
1 noix de beurre  
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

#### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) = ½ assiette  
100g de viande, poisson ou 2 oeufs  
Le volume d'un poing fermé en féculents  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)  
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

#### Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
2 oeufs ou 1 tranche de jambon ou 1 petite boîte de thon ...  
Le volume d'un poing fermé en féculents  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g) si non consommé le midi  
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne