



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Vos objectifs personnels :

- Marcher au moins 30 min par jour
- Ajouter un yaourt au petit déjeuner
- Limiter les produits sucrés

### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude  
2 pains suédois  
1 noix de beurre + confiture  
1 yaourt nature

### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs  
6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses  
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 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs  
6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne  
1 fruit + 1 yaourt