



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Exemple de répartition 1

Pour le petit-déjeuner:

- 70g Pain complet ou 1/3 baguette tradition ou 6 biscottes type Krisprolls + 1 noix de beurre
- 1 café ou thé sans sucre ajouté

Pour le déjeuner :

- 100g de viande ou 120g poisson ou 2 gros œufs ou 200g de légumineuses
- Légumes : 200-300g de légumes crus et/ou cuits
- 1 portion de matières grasses pour cuisson ou assaisonnement (1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou colza ou noix etc)
- 180g Féculents cuits ou 70g de pain ou 90g de féculents cuits + 35g de pain
- 1 fruit
- 1 produit laitier

Pour le goûter :

- 1 fruit
- 25-30g de fruits oléagineux (amandes, noix, noisette, etc)

Pour le dîner :

- Légumes : 200-300g de légumes crus et/ou cuits (1 cuillère à soupe d'huile de colza/noix, graine de lin)
- 100g de viande ou 120g poisson ou 2 gros œufs ou 200g de légumineuses
- 180g Féculents cuits ou 70g de pain ou 90g de féculents cuits + 35g de pain
- 1 fruit
- 1 produit laitier

Exemple de répartition 2

Pour le petit-déjeuner:

- 70g Pain complet ou 1/3 baguette tradition ou 6 biscottes type Krisprolls + 1 noix de beurre
- 1 café ou thé sans sucre ajouté

Pour le déjeuner :

- 150g de viande ou 180g poisson ou 3 gros œufs ou 300g de légumineuse
- Légumes : 200-300g de légumes crus et/ou cuits
- 1 portion de matières grasses pour cuisson ou assaisonnement (1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou colza ou noix etc)
- 180g Féculents cuits ou 70g de pain ou 90g de féculents cuits + 35g de pain
- 1 fruit
- 1 produit laitier

Pour le goûter :

1 fruit

25-30g de fruits oléagineux (amandes, noix, noisette, etc)

Pour le dîner :

- Légumes : 200-300g de légumes crus et/ou cuits (1 cuillère à soupe d'huile de colza/noix, graine de lin)
- 50g de viande ou 60g poisson ou 1 gros œufs ou 100g légumineuse
- 180g Féculents cuits ou 70g de pain ou 90g de féculents cuits + 35g de pain
- 1 fruit
- 1 produit laitier

Vous pouvez ajouter 10g de beurre sur la journée pour mettre sur vos légumes (soit vous mettez les 10g sur un repas ou vous pouvez mettre la moitié sur vos légumes du midi et l'autre moitié sur vos légumes du soir.

Pour la viande choisissez des viandes maigres, limitez la viande rouge à 500g max/semaine. Privilégiez les viandes blanches. Consommez du poisson au moins 2 fois/semaine dont une partie en poisson gras (thon, saumon, sardines, maquereaux...)

Faites attention aux quantités de matières grasses utilisées pour la cuisson limitez à 1 cuillère à soupe par personne.

Une bonne façon d'avoir de belles portions de légumes est un bon gros bol de soupe le soir puis accompagner d'un morceau de pain et un peu de jambon et une portions de fromage pour un repas complet. Pour les beaux jours vous pouvez plutôt faire des salades composées ou prendre un gros mug de soupe froide type gazpacho...