



Programme diététique

Petit déjeuner en rentrant :

Boisson chaude sans sucres

3 à 4 grillés ou pains suédois ou 2 tranches de pain mie classique ou $\frac{1}{3}$ de baguette ou 3 à 4 galettes de riz, etc

1 produit laitier (yaourt, fromage, ou lait)

1 fruit

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)

et/ou Légumes ($\frac{1}{3}$ d' assiette) (ex: jus de légumes, soupe froide ou soupe chaude, bâtonnets de légumes, salade dans le sandwich, etc)

Féculents cuits et/ou un morceau de Pain ($\frac{1}{3}$ de baguette ou 2 tranches de pain de mie) ($\frac{1}{3}$ d'assiette)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs ou 1 à 2 tranches de jambon ($\frac{1}{3}$ d'assiette)

$\frac{1}{2}$ cas d'huile pour 1 personne

1 produit laitier ou 1 portion de fromage (30 g)

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

Collation possible dans la nuit :

2 tranches de pain mie ou un morceau de pain

1 tranche de jambon blanc, de dinde, du thon, des oeufs

vous pouvez ajouter quelques légumes

1 produit laitier (yaourt, fromage, ou lait) ou du fromage

1 fruit

et/ou une dizaine d'amandes, noix, noix de cajou etc

(ex : vous pouvez faire un sandwich lorsque vous êtes de soir : pain + protéines + légumes + fromage : sandwich saumon, concombre, fromage frais, ou salade composée)

Vos objectifs :

- Essayer d'avoir 2 repas et une collation
- Essayer de limiter la consommation de produits sucrés (sodas, biscuits, etc)

Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =
2 tranches de jambon de dinde
100g de poisson (filet)
2 œufs
10 huîtres
500g de moules

1 cuillère à soupe d'huile =
1 noix de beurre
1 noix de margarine
1 càs crème fraîche 30%
2 noix de beurre 41%
2 càs crème fraîche 15%
10 olives vertes ou 5 olives noires
25g chips
¼ avocat
1 càc de mayonnaise

1/4 baguette de pain (60g) =
4 biscottes
2 tranches de pain de mie normal
1 petit pain
5 càs céréales petit-déjeuner ou deux petites poignées
6 càs féculents cuits (riz, blé et dérivés : pâtes, pain, semoule, boulgour,...)
8 càs légumes secs : flageolets, haricots rouges/blancs, lentilles etc)
4 pommes de terre (taille d'un œuf)
4 càs purée