

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### **Pour le petit-déjeuner :**

Boisson chaude non sucrée

4 tranches de pain (environ 60/80g) privilégier le pain complet + beurre (max 10g)

### **Pour le déjeuner :**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) 100 à 200g

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

6 à 8 càs de féculent (env. 150g cuits) ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit

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) 100 à 200g

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

4 à 6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 7/8 de légumineuses

1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

1 fruit + 1 yaourt