



Programme alimentaire Mr Marchand

Pour le petit déjeuner :

2 à 3 tranches de pain (levain / complet, céréales > **40 à 50g**) ou 2 à 3 tranches de Pain de mie avec 1 noix de beurre (ou margarine) **et / ou** 1 càs de Confiture ou Miel

OU 45 g de céréales accompagnées de Lait

OU 4-6 gâteaux secs

+ 1 portion de fruit (frais, compote ou 1 verre de jus de fruit pressé)

+ 1 laitage (à part si lait déjà pris)*

Collation :

1 fruit frais ou 1 compote (sans sucre ajouté) avec une poignée de fruits oléagineux (amandes par exemple) et fromage blanc

Pour le déjeuner :

1 crudité OU 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin) (**80g-100g cru**)

1 part de viande OU poisson OU 2 œufs OU protéine végétale (**120g de viande / 150g de poisson**)

Légumes cuits (à volonté)

6 cas de féculents cuits (**100g cuit**) OU 2 tranches de pain (**80g**) ou 6 cas légumineuses cuites (**60-80g cuit**) OU 2 pommes de terre moyenne (**80g cuit ou cru**)

1 produit laitier (1 yaourt / 1 fromage blanc / 20 à 30g de fromage / 1 verre lait.../ Attention au fromage dans le plat principal)

1 fruit (Cru ou Cuit) : *1 pomme, 2 abricots, 12 cerises, ½ melon, 2 clémentines ...* (***pas obligatoire si pas plus de sensation de faim : déjà pris en collation***)

1 cas d'huile pour 1 personne (**en équivalence : 4 cas de crème de fraîche / 10g de beurre >**

Attention à la cuisson si ajout de matières grasses)

> Peut être sous forme de salade composées ou sandwichs si vous mangez si le pousse !! (dans l'idéal faire maison)

Collation : (si envie ou sensation de faim)

1 fruit frais ou 1 compote (sans sucre ajouté) avec une poignée de fruits oléagineux (amandes par exemple) et fromage blanc

Pour le dîner :

1 crudité OU 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin) ou autre entrée plus consistante (maquereaux, oeuf mimosa etc) > **PAS OBLIGATOIRE**

1 part de viande OU poisson OU 2 œufs ou protéine végétale (**120g de viande / 150g de poisson**)

Légumes cuits (à volonté)

4 cas de féculents cuits (**100g cuit**) OU 1 tranche de pain (**80g**) ou 4 cas légumineuses cuites (**60-80g cuit**) OU 1 pomme de terre moyenne (**80g cuit ou cru**)

1 produit laitier (1 yaourt / 1 fromage blanc / 20 à 30g de fromage / 1 verre lait.../ Attention au fromage dans le plat principal)

1 cas d'huile pour 1 personne (**en équivalence : 4 cas de crème de fraîche / 10g de beurre >**

Attention à la cuisson si ajout de matières grasses)

Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =

2 tranches de jambon

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