



## Programme diététique Mr HIS

**Pour le petit-déjeuner :** *dans l'idéal manger le matin pour éviter les grignotages de la matinée ou au moins apporter ce petit déjeuner avec vous pour le prendre vers 9h par exemple.*

Boisson chaude

2 tranches de pain au levain ou complet ou céréales ou 2 tranches de pain de mie + 1 noix de beurre ou margarine / 1 cas de confiture / 1 cas miel **ou** 6 cas de céréales (muesli ou flocons d'avoine) ou 4-6 gâteaux secs

1 Laitage

1 fruit (Frais ou Compote ou Jus de fruit pur jus) ou Jus de citron

**Pour le déjeuner :** *Cela peut très bien être sous forme de sandwich ou salade composée (Exemple : Pâtes thon crudités dès de fromage... et une compote en dessert)*

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

1 part de viande ou de poisson ou 2 œufs ou protéine végétale

Légumes cuits (à volonté)

6 cas de féculents cuits ou 2 tranches de pain ou 6 cas légumineuses cuites ou 2 pommes de terre moyennes

1 yaourt ou lait ou Fromage

1 fruit (Cru ou Cuit)

1 cas d'huile pour 1 personne

**Pour la collation :** *Pour éviter les grignotages et si vous ne mangez pas le soir... Sinon privilégier le repas du soir*

1 fruit (cru ou cuit) + 6 amandes, noisettes, noix de cajou, pistache, noix + Boisson (chaude ou froide) + YAOURT

**Pour le dîner :** *Si pas faim, prendre soit la collation soit le repas du soir mais en petite quantité (soupe + croûtons ou pain avec 2 tranches de jambon et 1 yaourt par exemple)*

1 part de viande ou de poisson ou 2 œufs ou protéine végétale

Légumes cuits (à volonté)

4 cas de féculents cuits ou 1 tranche de pain ou 4 cas légumineuses cuites ou 1 pomme de terre (complets)

1 yaourt ou fromage blanc ou 1 part de fromage 30g ou 1 laitage végétal

1 fruit (Cru ou Cuit)

1 cas d'huile pour 1 personne (cuisson ou vinaigrette)

## 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