

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Malvaud Nicole

Vos objectifs personnels :

- Manger plus de légumes que de féculents à chaque repas.
- Préférer du pain plus riche en fibres au petit déjeuner

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

¼ de baguette tradition ou 2 tranches de pain complet ...

1 noix de beurre ou un poignée d'amande

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

Environ le volume d'un poing de féculents cuits.

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

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

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

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 assiette de soupe de légumes → à volonté

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

Environ le volume d'un poing de féculents cuits.

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g) si non consommé auparavant

1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

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