

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Madame EVERAERT Nicole

#### Vos objectifs personnels :

- Perdre du poids et stabiliser ce poids

#### Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- 2 tranches de pain complet , de campagne, de seigle ...
- 1 noix de beurre ou un poignée d'amande
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre....

#### Pour le déjeuner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
- 100g de viande, poisson ou 2 oeufs
- 4 càs de féculent
- 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

**Collation: (si faim) :** 1-2 carreaux de chocolat noir 70% de cacao minimum + 1 poignée d'amandes ou 1 laitage nature ou 1 tranche de cake maison

#### Pour le dîner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
- 100g de viande, poisson ou 2 oeufs
- 3-4 càs de féculent ou 1 tranche de pain
- 1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g) si non consommé avant dans la journée
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne