

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Chatelain Jeannette

Vos objectifs personnels :

- Je mange plus de légumes que de féculents à chaque repas
- J'évite le pain blanc au petit déjeuner
- Je remplace les gateaux de 16h par un laitage et un fruit

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude + 1/2 verre de lait
¼ de baguette tradition ou 2 tranches de pain de campagne
1 chavroux ou 1 noix de beurre
1 fruit ou 1 compote sans sucre....

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
100g de féculents cuits
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g) si non consommé précédemment
1 fruit ou 1 compote
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation: 1 laitage nature + 1 fruit ou une compote sans sucre ajouté si non consommé au déjeuner ; ou 1 fruit et 1 carreau de chocolat noir ou 1 laitage nature + 1 gateau sec.

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
50g à 100g de féculents cuits
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g) si non consommé précédemment
1 fruit ou 1 compote
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

