

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

MARTIN Véronique

Vos objectifs personnels :

- Adapter mon alimentation aux besoins de mon organisme en fonction de mon âge
- Maintenir une bonne santé minérale osseuse
- Perte un peu de poids

Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- 1 laitage nature ou aux fruits
- 1 poignée d'amandes, noix, noisettes

Pour le déjeuner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs (100g environ)
- 1/4 d'assiette de féculents ou 1 tranche de pain
- 1 laitage nature ou aromatisé ou 1 part de fromage (30g)
- 1 fruit ou 1 compote non sucrée
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Pour le dîner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs (100g environ)
- 1/4 d'assiette de féculents ou 1 tranche de pain
- 1 laitage nature ou aromatisé ou 1 part de fromage (30g)
- 1 fruit ou 1 compote non sucrée
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne