



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Vos objectifs personnels :

- Bien s'hydrater régulièrement
- Ajouter un yaourt au petit déjeuner
- Prendre le temps de mastiquer les aliments
- Ajouter des féculents à chaque repas

### Pour le petit-déjeuner (si faim) :

1 boisson chaude  
3 wasa OU ¼ de baguette tradition ou 4 tranches de pain complet  
1 noix de beurre  
1 yaourt nature

### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs  
6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)  
1 fruit ou 1 compote  
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)  
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs  
6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

**Collation le soir :** 1 fruit + 1 yaourt + 1 carré de chocolat