

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### **Pour le petit-déjeuner :**

Café

Pain 50g + beurre (max 10g) +/- 1 à 2 cc confiture

### **Pour le déjeuner :**

- 1 crudité ou légumes cuits 100 à 200g
- 1 part de viande (privilégier les viandes blanches) , poisson ou 2 œufs
- Féculents cuits ou légumineuses : 100g ou 40g de pain

=> *riz, pâtes (blé), boulghour, quinoa, pommes de terre, lentilles, haricots blancs, pois cassés, haricots rouges, pois chiches...*

- 1 yaourt nature (éviter le lait entier) ou 1 part de fromage (30g, 1 fois par jour maximum)
- 1 fruit
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

### **Pour le dîner :**

- 1 crudité ou légumes cuits 100 à 200g
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
- Féculents cuits ou légumineuses : 100g ou 40g de pain

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

1 fruit + 1 yaourt (éviter le lait entier)