

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### **Pour le petit-déjeuner :**

Boisson chaude non sucrée

4 tr de pain (60g à 80g) + beurre (max 10g) +/- confiture

Ou Fromage blanc ou skyr 100g + « muesli » maison à base de flocons avoine (50g) + oléagineux et/ou fruits secs

### **Pour le déjeuner :**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) 100 à 200g

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

6 à 8 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuse

1 part de fromage (30g) ou un laitage

1 fruit

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) 100 à 200g

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

6 à 8 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuse

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

1 fruit +/- 1 yaourt

### **Collation :**

Oléagineux, fruits secs ou « sandwich équilibré »