



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Vos objectifs personnels :

- Bien s'hydrater régulièrement
- Limiter le grignotage en mettant en place une collation dans ....
- Eviter de sauter des repas
- Augmenter votre activité physique, plus qu'hier moins que demain :-)

### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

4 càs de muesli ou ¼ de baguette tradition ou 4 tranches de pain complet ...

1 noix de beurre ou un poignée d'amande

1 fruit ou 1 compote sans sucre....

### Collation:

### 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 ou ...

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

### Collation:

### 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 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit ou 1 compote ou ...

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