



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme Y LE MENTEC

Vos objectifs personnels :

- Préférer un fruit frais de saison (plutôt q'un jus de fruit) au petit-déjeuner
- Ajouter un produit laitier (soit 3/j dont une portion de fromage)
- Augmenter les apports en légumes (3 portions/j)

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude (café non sucré..)
2 tranches de pain variés (complet, aux céréales ...) 1 noix de beurre
1 yaourt nature + soin d'avoine et graines de lin
1 fruit frais (*ou 1 compote sans sucres ajoutés*)

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs
3 à 4 càs de féculent ou 2 à 3 tranches de pain ou 4 de légumineuses
1 part de fromage (30g)
1 fruit ou (*1 compote sans sucres ajoutés*)
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation : 1 carré de chocolat noir + 1 petite poignée de fruits à coque non salés (en cas de faim) ou 1 part de gâteau fait maison + 1 fruit ou 2 à 3 biscuits + 1 produit laitier...

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 reste de part de viandes, poisson ou oeufs
3 càs de féculent ou 2 tranches de pain (variés) ou 4 de légumineuses
1 yaourt nature ou 1 fromage blanc
1 fruit ou (*1 compote sans sucres ajoutés*)
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne