



## Programme diététique

### Au petit déjeuner :

Café sans sucre

### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)

et/ou Légumes ( $\frac{1}{3}$  d' assiette) (ex: jus de légumes, soupe froide ou soupe chaude, bâtonnets de légumes, salade dans le sandwich, etc)

Féculents cuits et/ou un morceau de Pain ( $\frac{1}{3}$  de baguette ou 2 tranches de pain de mie) ( $\frac{1}{3}$  d'assiette)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs ou 1 à 2 tranches de jambon ( $\frac{1}{3}$  d'assiette)

1/2 cas d'huile pour 1 personne

1 produit laitier ou 1 portion de fromage (30 g)

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

### Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)

et/ou Légumes ( $\frac{1}{2}$  assiette)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs ( $\frac{1}{4}$  d'assiette)

Féculents cuits et/ou un morceau de pain ( $\frac{1}{4}$  d'assiette)

1/2 cas d'huile pour 1 personne

1 produit laitier ou 1 portion de fromage (30 g)

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

(vous pouvez faire un sandwich lorsque vous êtes de soir : pain + protéines + légumes + fromage par exemple)

### Collation possible dans la nuit :

3 à 4 grillés ou pains suédois ou 2 tranches de pain mie classique ou  $\frac{1}{3}$  de baguette ou 3 à 4 galettes de riz, etc

1 produit laitier (yaourt, fromage, ou lait)

1 fruit

et/ou une dizaine d'amandes, noix, noix de cajou etc

### Vos objectifs :

- Essayer d'avoir 2 repas équilibrés sur la journée
- Essayer de diminuer le sirop en remplaçant par du pulco

## Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =  
2 tranches de jambon de dinde  
100g de poisson (filet)  
2 œufs  
10 huîtres  
500g de moules

1 cuillère à soupe d'huile =  
1 noix de beurre  
1 noix de margarine  
1 càs crème fraîche 30%  
2 noix de beurre 41%  
2 càs crème fraîche 15%  
10 olives vertes ou 5 olives noires  
25g chips  
¼ avocat  
1 càc de mayonnaise

1/4 baguette de pain (60g) =  
4 biscottes  
2 tranches de pain de mie normal  
1 petit pain  
5 càs céréales petit-déjeuner ou deux petites poignées  
6 càs féculents cuits (riz, blé et dérivés : pâtes, pain, semoule, boulgour,...)  
8 càs légumes secs : flageolets, haricots rouges/blancs, lentilles etc)  
4 pommes de terre (taille d'un œuf)  
4 càs purée