



Programme SmartDiet

Votre nouvelle relation à l'alimentation

| Portions | Aliments |
|----------------------------|--|
| <i>Petit déjeuner</i> | |
| | café au lait |
| 60g | pain ou équivalent + beurre et confiture |
| 1 | yaourt nature à sucrer soi-même |
| 1 | fruit |
| <i>Déjeuner</i> | |
| 1 portion (environ 100g) | viande, poisson ou 2 oeufs |
| 5 cuillères à soupe (150g) | féculents cuits |
| | + autant de légumes |
| 1 portion (30-40g) | fromage |
| 1 | fruit + 1 cuillère à soupe d'huile |
| <i>Collation</i> | |
| | |
| | |
| | |
| <i>Dîner</i> | |
| 150g = 5cuillères à soupe | féculents cuits |
| | + autant de légumes |
| 1 | laitage à sucrer soi-même |
| 1 | fruit |
| | + 1 cuillère soupe d'huile |