

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Mme PHILIPPE Hélène

#### Vos objectifs personnels :

- Manger mieux pour être plus en forme et perdre du poids

#### Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- 2 tranches de pain complet
- 1 noix de beurre ou un poignée d'amande
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre....
- 1 yaourt nature

#### Pour le déjeuner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
- 2-3 càs de féculent ou 2 tranches de pain
- 1 fruit ou 1 compote
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

**Collation:** 1 tranche de pain + 30g de fromage ou 1-2 carrés de chocolat

#### Pour le dîner :

- 1 crudité ou 1 bol de soupe de légumes
- éventuellement 2 oeufs ou 1 tranche de jambon ou 100g de viande blanche
- 2-3 càs de féculent ou 2 tranches de pain
- 1 yaourt nature
- 1 fruit ou 1 compote ou ...
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne