

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Monsieur Paul AMOUROUS

Vos objectifs personnels :

- Manger moins vite pour mieux maîtriser les quantités consommées et limiter les troubles digestifs.
- Majorer les légumes aux repas.

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
¼ de baguette tradition ou 2 tranches de pain complet
1 noix de beurre
1 compote sans sucre ajouté ou 1 càc de confiture

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
Environ 200g cuit de féculents ou 2-3 tranches de pain
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
Environ 200g cuit de féculents ou 2-3 tranches de pain
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne