

PROGRAMME DIETETIQUE

Pour le petit-déjeuner :

1 bol de lait ½ écrémé (300ml) + 2càs de chocolat

½ baguette de pain + beurre + confiture

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 portion de légumes (max 200g)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

6 à 8 càs de féculent (150 à 200g cuits) ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit

1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 portion de légumes (max 200g)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

4 à 6 càs de féculent (150g à 200g cuits) ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

1 fruit