



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Vos objectifs personnels :

- Boire par petite gorgée tout au long de la journée
- Ajouter des féculents à chaque repas

### Pour le petit-déjeuner :

2 tartines pain grillé beurre  
1 pomme  
1 thé vert sans sucre

### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs  
3 à 5 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 6 de légumineuses  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)  
1 fruit ou 1 compote  
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)  
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs  
3 à 5 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 6 de légumineuses  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne  
1 fruit + 1 yaourt