



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Vos objectifs personnels :

- Marcher au moins 30 min par jour
- Consommer des féculents à chaque repas
- Consommer un petit déjeuner si faim

### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Si faim : Pain + fromage

### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

4 à 6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 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

4 à 6 càs de féculent 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 + 1 yaourt