

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Letouzey Catherine

#### Vos objectifs personnels :

- Manger plus de légumes que de féculents à chaque repas
- Faire attention à mes consommations de fromage et de matières grasses d'ajout.

#### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude  
1-2 tranches de pain complet  
1 noix de beurre ou un poignée d'amande ou 30g de fromage

#### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs  
Le volume d'un poing de féculents  
1 part de fromage (30 à 50g)  
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

**Collation:** 1 laitage nature + 1 fruit si non consommés le midi

#### Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viande, poisson ou 2 oeufs  
Le volume d'un poing de féculents  
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g) si non consommé précédemment  
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

