



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Pour le petit-déjeuner :

Café ou thé ou chocolat au lait sans sucres

60 à 80 g de Pain complet ou 4 à 6 biscottes complètes + 1 noix de beurre et/ou confiture et/ou 1 fruit

et/ou 1 produit laitier

et/ou 1 fruit

et/ou une dizaine de fruits oléagineux

### Déjeuner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)

1 part de Féculents (150 à 200g cuits) ou du 60 à 80 g de pain

et vous pouvez rajouter des légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit

1 produit laitier ou 30 à 40 g de fromage

### Collation

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés

1 produit laitier

et/ou 10 à 15 amandes (par jour)

et/ou 1 à 2 biscottes ou 1 tranche de pain

### Dîner :

1 part de viande, poisson ou 2 œufs (ou des légumes secs ou du soja pour un repas végétarien)

1 part de Féculents 150g à 200 g cuits ou du 60 à 80 g de pain

et vous pouvez rajouter des légumes : 1 crudité et/ou 1 cuitité (huile de colza/noix, graine de lin)

1 cas d'huile pour 1 personne

1 fruit

1 produit laitier ou 30 à 40 g de fromage

### Vos objectifs :

- modifier votre petit déjeuner du travail (pain + fromage frais, fruit, 1 part de gâteau maison)
- avoir 2 à 3 fruits par jour
- réduire votre consommation de soda

## Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =  
2 tranches de jambon de dinde  
100g de poisson (filet)  
2 œufs  
10 huîtres  
500g de moules

1 cuillère à soupe d'huile =  
1 noix de beurre  
1 noix de margarine  
1 càs crème fraîche 30%  
2 noix de beurre 41%  
2 càs crème fraîche 15%  
10 olives vertes ou 5 olives noires  
25g chips  
¼ avocat  
1 càc de mayonnaise

1/4 baguette de pain (60g) =  
4 biscottes  
2 tranches de pain de mie normal  
1 petit pain  
5 càs céréales petit-déjeuner ou deux petites poignées  
6 càs féculents cuits (riz, blé et dérivés : pâtes, pain, semoule, boulgour,...)  
8 càs légumes secs : flageolets, haricots rouges/blancs, lentilles etc)  
4 pommes de terre (taille d'un œuf)  
4 càs purée