

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Madame MENTION Monique

Vos objectifs personnels :

- Perdre du poids de manière durable sans me frustrer
- Rester motivée, vous faire accompagner

Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- 2 tranches de pain complet, aux céréales, au son ...
- 1 noix de beurre ou un poignée d'amande
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre

Pour le déjeuner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
- ¼ d'assiette de féculents ou 2 tranches de pain
- 1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)
- 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 + 1-2 gateaux secs

Pour le dîner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
- 1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs
- ¼ d'assiette de féculents ou 2 tranches de pain
- 1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne