

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Madame ROST Danièle

#### Vos objectifs personnels :

- Perdre du poids pour se sentir mieux dans mon corps
- Revoir mon alimentation

#### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude  
2 tranches de pain complet, aux céréales, au son ...  
1 noix de beurre  
1 yaourt ou fromage blanc nature

#### Pour le déjeuner :

½ assiette de légumes (crus, cuits, en potage ... )  
100g de viande, poisson ou 2 œufs  
Le volume d'un poing fermé de pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses ...  
1 yaourt / fromage blanc nature ou aux fruits 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

#### Pour le dîner :

½ assiette de légumes (crus, cuits, en potage ... )  
100g de viande, poisson ou 2 œufs (optionnel)  
Le volume d'un poing fermé de pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses ... ou 2 tranches de pain  
1 yaourt / fromage blanc nature ou aux fruits ou 1 part de fromage (30g) si non consommé le midi  
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne