

**PROGRAMME DIÉTÉTIQUE**

**Vos objectifs personnels :**

* Remplacer une portion de fruits secs (3 abricots , 15 raisins , 3 pruneaux) par une portion de fruits frais, si nécessaire
* Source d’oméga 3 à chaque repas : huile de colza, lin , chanvre , noix …

**Composition d’un repas équilibré :**

**7 groupes d’aliments :**

**Fruits et légumes : 5 portions par jour**

**Féculents : riz, pâtes, pain, pomme de terre …**

**Viande, Poisson, Œuf**

**Produits laitiers : yaourt, fromage blanc, lait, petit suisse, fromage …**

**Matière grasse : beurre, crème fraîche, huile d’olive, de colza …**

**Boisson : eau, thé, café**

**+/- Sucre et produits sucrés (en fonction des envies)**

**1 portion de légumes cuits = 200g environ**

**1 portion de fruits = 150g**