**PROGRAMME DIÉTÉTIQUE**

**Pour le petit-déjeuner** :

1 boisson chaude  
2 à 4 tranches de pain + beurre

**Pour le déjeuner :**

1 crudité ou 1 cuidité (chaud) (100 à 200g)  
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs  
200g de féculents ou légumineuses ou 80g de pain   
1 yaourt ou 1 part de fromage\* (30g)  
1 fruit   
1 càs d’huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

**Pour le dîner :**  
1 crudité ou 1 cuidité (chaud) (100 à 200g)  
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs  
200g de féculents ou légumineuses ou 80g de pain   
1 yaourt ou 1 part de fromage (30g)  
1 càs d’huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne  
1 fruit

\*Une portion de fromage par jour maximum