

**PROGRAMME DIÉTÉTIQUE**

**Vos objectifs personnels :**

* Faire un bon PDJ et un vrai repas équilibrer en famille le soir
* Avoir plusieurs collations en journée
* Limiter le grignotage en soirée

**Pour le petit-déjeuner :**

1 boisson chaude

2 tranches de pain complet + fromage + jambon ou 1 œuf

1 bol de fromage blanc ou yaourt nature + flocons d’avoine

1 fruit entier

**Collations à répartir dans la journée**

1 yaourt ou FB nature

1 fruit entier

1 poignée de fruits à coque

**Pour le dîner :**

1 portion de viande ou poisson

½ assiette de légumes crus ou cuits

¼ d’assiette de féculents, légumes secs ou 1 à 2 tranches de pain

1 càs d’huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades…) par personne

1 fruit ou une compte