

**PROGRAMME DIÉTÉTIQUE**

**Vos objectifs personnels :**

● Bien s’hydrater régulièrement

● Limiter le grignotage en mettant en place une collation dans …. ● Eviter de sauter des repas

● Augmenter votre activité physique, plus qu’hier moins que demain :-)

**Pour le petit-déjeuner :**

1 boisson chaude

4 càs de muesli ou ¼ de baguette tradition ou 4 tranches de pain complet ... 1 noix de beurre ou un poignée d’amande

1 fruit ou 1 compote sans sucre….

**Collation :** 1 fruit

**Pour le déjeuner :**

1 crudité ou 1 cuidité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit ou 1 compote ou …

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

**Pour le dîner :**

1 crudité ou 1 cuidité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit ou 1 compote ou …

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