**** 

**PROGRAMME DIÉTÉTIQUE**

**Mme MOLINA Martine**

**Vos objectifs personnels :**

* Perdre entre 5 et 10kg de manière durable avec l’aide de votre diététicienne
* Mieux s’organiser pour planifier vos repas sur la semaine

**Pour le petit-déjeuner :**

1 boisson chaude

¼ de baguette tradition ou 2 tranches de pain complet ou aux céréales

1 noix de beurre ou un poignée d’amande + 1 petite càc de confiture

1 fruit ou 1 compote sans sucre

**Pour le déjeuner :**

1 crudité ou 1 cuidité (chaud) à volonté

1 part de viande, poisson ou 2 oeufs

2-3 càs de féculents

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

1 fruit ou 1 compote

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

**Collation:** si non consommé à midi 🡪 1 fruit + 1 laitage ou 30g de fromage et 1 madeleine ou 1 carré de chocolat

**Pour le dîner :**

1 crudité ou 1 cuidité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

2-3 càs de féculents ou 3 càs de légumineuses

1 laitage nature

1 fruit ou 1 compote

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