

**PROGRAMME DIÉTÉTIQUE**

**Vos objectifs personnels :**

* Structurer repas midi et soir avec les 7 familles d’aliments
* Organisation : prévoir tous les fruits du midi et soir, yaourt et fromage du midi et soir ainsi que les entrées (salade, tomate, endive) de sorte à n’avoir plus que le plat chaud à cuisiner (viande, poisson, œuf + féculents)

**Composition d’un repas équilibré :**

**7 groupes d’aliments :**

**Fruits et légumes : 5 portions par jour : salade, haricots verts**

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

**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 : 1 sucre dans le café par exemple ou 1 càc de confiture dans le yaourt**