

**PROGRAMME DIÉTÉTIQUE**

**Vos objectifs personnels :**

* Structurer chaque repas avec les 6 familles d’aliments
* Adapter les quantités à vos besoins, manger à votre faim en apportant bien une entrée de légumes

**Composition d’un repas équilibré :**

**7 groupes d’aliments :**

Fruits et légumes : 5 portions par jour

Féculents : riz, pâtes, pain, pomme de terre …

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 (en fonction des envies)

1 portion de légumes cuits = 200g environ / 1 portion de fruits = 150g

**Répartition sur la journée :**

**Pour le petit-déjeuner :**

1 boisson chaude

30 g de pain + beurre + 150ml de jus de grenade

**Pour le déjeuner :**

1 crudité ou 1 cuidité (chaud) + 1 càs d’huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades…)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

100g de féculents cuits ou 40g de pain

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

1 fruit ou 1 compote

**Pour le dîner :**

1 crudité ou 1 cuidité (chaud) + 1 càs d’huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades…)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

50g de féculents cuits ou 20g de pain

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

1 fruit ou 1 compote