

**PROGRAMME DIÉTÉTIQUE**

**Vos objectifs personnels :**

* Structurer repas midi et soir avec les 7 familles d’aliments

**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, légumineuses : lentilles, haricots rouges …**

**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**