

# Que manger pendant la journée ?



*HAFSA NAIM*  
*Diététicienne-nutritionniste*

- **Petit-déjeuner**
- Prendre une boisson au choix (café ou thé ou lait) sans sucre.
- Une tranche de pain complet (60g) + 1à2 CàS d'huile d'olive
- Un produit laitier
- Une source de protéines (1 œuf dur)
- Un fruit



- **Déjeuner**
- Une crudité (Salade aux tomates, concombre, oignon.... avec 1CàS d'huile d'olive)
- Source de protéines animales (Poulet ou Poisson ou viandes maigres)
- Légumes cuites
- Pain complet



- **Diner**
- Soupe ou Salade crus ou steak de dinde avec légumes sautés
- Yaourt nature

—  
le diner.  
—