



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE de Madame DOFFENIES Marie-Odile

### Vos objectifs personnels :

- Aucun interdits, construire des repas équilibrés et plaisirs à l'aide des différents groupes d'aliments en s'appuyant sur les repères de la fiche de "l'escalier alimentaire" émise via le site internet
- Augmenter petit à petit le temps de sommeil réparateur en corrigeant certains comportements grâce aux règles hygiéno-diététiques transmises via le site internet, les fiches "Sommeil" et "Sommeil - Alimentation"

### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude  
1 portion de pain , des biscottes, des pains suédois ...  
1 noisette de beurre ou 1 poignée d'amandes  
+/- 1 fruit ou 1 compote sans sucre (en fonction de la faim)

### Pour le déjeuner :

1 portion de légumes crus ou cuits (150g)  
1 part de viande, de poisson ou 2 oeufs  
1 portion de féculents (riz, pâtes, pomme de terre, patate douce, quinoa...) ou 1 portion de pain  
1 laitage ou 1 portion de fromage  
1 fruit ou 1 compote  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation 16h : 1 fruit frais

### Pour le dîner : 2 h avant de dormir pour favoriser le sommeil

1 portion de légumes crus, cuits ou mixés ( en soupe )  
½ à 1 part de viande, de poisson ou 1 à 2 oeufs  
1 portion de féculents (riz, pâtes, pomme de terre, patate douce, quinoa...) ou 1 portion de pain  
1 yaourt sucré  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne  
+/- 1 tisane camomille

N'hésitez pas si vous avez des questions, je reste à votre disposition ! :-)