



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme Catherine BASSIERE 12/04/2022

Vos objectifs personnels :

- Enrichir les yaourts maison de poudre de lait écrémé marque Casino ou Pâturage de préférence car moins transformés (ou Régilait ou Carrefour)
- Continuer à bien ressentir une SF (sensation de faim) avant chaque repas
- Augmenter l'apport en protéines animales en première partie de journée (Petit-déjeuner et déjeuner) et réduire au dîner en alternant avec l'assiette végétarienne (voir fiche Smart assiette) ex : lentilles et riz, ou pois chiches et semoule de blé ou haricots rouges et riz ou haricots rouge et maïs etc

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude

1 tranche de pain variés (céréales, lin, muesli..) 1 noix de beurre ou une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou...) un peu de confiture ou miel

1 produit laitier (yaourt maison enrichi et poudre de lait écrémé, fromage blanc...)

1 fruit (ou 1 compote sans sucre...)

Pour le déjeuner : SF ?

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs

2 càs de féculent cuit ou 1 TP ou 2 à 3 càs de légumineuses

1 Fromage blanc (ou 1 yaourt skyr ou 1 part de fromage (30g ex : 1/8 camembert)) ou 1 fruit (ou 1 compote ou ...)

Alternar cuisson beurre ½ sel (pour commencer et) 1 càs d'huile (olive pour la cuisson,

colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation : SF ? 1 fruit + 1 petite poignée de fruits coque (amandes, noix...) ou 1 laitage + 1 fruit frais (ou fruits secs ex : 10aine de raisins secs ou 2 abricots secs...) ou 1 laitage + 1 à 2 carrés de chocolat noir (70%)...

Pour le dîner : SF ?

1 crudité et 1 cuitité (chaud)

1 reste de viande, poisson ou œuf **ou 1 càs légumineuses et 1 càs produit céréalier (proportions 1/3 légumineuse et 2/3 produit céréalier)**

2 càs de féculent cuit ou 1 TP ou 2 à 3 càs de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 fromage blanc ou fromage ou 1 fruit (ou 1 compote ou ...)

1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

