



Conseils pour Mme Laurine Gounot

11/07/2024

Cette fiche a été élaborée à partir de nos échanges en vue d'améliorer votre alimentation au quotidien. Je vous propose d'essayer de... :

- 1. prendre plus de temps pour manger**
- 2. varier les aliments dans un même repas**
- 3. marcher aussi souvent que possible**

Exemple de petit-déjeuner :

- Flocons d'avoine (*produit céréalier*) + fromage blanc (*produit laitier*) + fruit + 1 poignée d'amandes ou noix

Exemple de repas avec des crêpes :

- Crêpes salées aux champignons (vous pouvez également accompagner vos crêpes avec de la salade ou une assiette de crudités)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- Crêpes sucrées

Exemple de repas type snack :

- Burger
- Frites
- Salade