



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Sylvie LEAU 05 avril 2022

Vos objectifs personnels :

- Réinsérer matières grasses : huile d'olive en cuisson (modérée) et huile de colza ou de noix BIO première pression à froid en assaisonnement
- Ressentir une sensation de faim (SF) avant de manger

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude

Tester 1 tranche de pains variés (pain au levain nature, complet, campagne, céréales..) 1 noix de beurre ou une poignée d'oléagineux (amandes, cajou, noisette..)

1 fruit frais de saison

1 yaourt de chèvre ou brebis

Pour le déjeuner : SF ?

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

Tester 2 à 3 càs de féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pains variés ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 produit laitier ou 1 fruit

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

Collation : SF ? 1 tranche de pain + 1 à 2 carrés de chocolat noir (70% min) ou 1 fruit + 1 laitage ou 1 TP + fromage, 1 produit sucré + 1 laitage (ou oléagineux)...

Pour le dîner : SF ?

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1 part de viande, poisson ou œuf)

Tester 2 à 3 càs de féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pains variés ou 3 càs de légumineuses

1 produit laitier ou 1 fruit

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