



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Marie VIEIRA

### Vos objectifs personnels :

- Augmenter les apports en eau (tendre progressivement vers 1,5l/j)
- Produits sucrés : une moitié de cuillère à café de miel dans les deux tisanes
- Alcool : limiter l'alcool à 10 unités / semaine (et pas tous les jours)

### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Alternier 1 produit sucré ou 2 à 3 càs de muesli ou 1 à 2 tranches de pains variés (complet, céréales, levain naturel ...) 1 noix de beurre ou une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou, noix de Grenoble...)

1 produit laitier

1 jus de fruits frais pressé ou 1 fruit entier

### Pour le déjeuner :

1 crudité 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 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit

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

### Pour le dîner :

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 à 4 càs de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit

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