



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Patricia FIGAROL

### Vos objectifs personnels :

- Matières grasses : huile d'olive cuisson (modérée) et huile de colza ou noix en assaisonnement
- Augmenter la consommation de légumes
- Pain : complet, aux céréales... (plutôt que pain blanc, krisprolls..)

### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Tester 1 à 2 tranches de pains variés (complet, céréales, levain naturel ...) 1 noix de beurre (1 càc confiture) ou une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou, noix de Grenoble...)

1 produit laitier

1 fruit entier « à croquer »

### 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 produit laitier ou 1 fruit

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

### Collation :

#### 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 produit laitier ou 1 fruit

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