



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Soundese AYARI

### Vos objectifs personnels :

- Ressentir une sensation de faim (SF) avant chaque prise alimentaire
- Garder en tête l'idée d'avoir du plaisir à manger

### Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude Thé vert ou lait + café soluble ½ carré sucre

Tester 1 TP Pain et filet d'huile d'olive ou 2 à 3 càs muesli (sans sucres ajoutés) ou flocons d'avoine (+ 1 petite poignée d'oléagineux, noix, amandes etc) ou 1 TP (tranche de pains) variés (complet, céréales, levain naturel ...) avec du beurre doux (ou purée d'oléagineux sans sucres ajoutés)

*1 produit laitier : 2 petits suisses ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc*

*1 fruit*

### Pour le déjeuner : SF ?

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

Tester 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

### Collation : SF ?

1 laitage et 1 fruit ou 1 TP et 1 carré chocolat ou une petite poignée d'oléagineux et un

fruit frais ou 2 à 3 fruits secs (abricots, pruneaux...) et un laitage, ou 1 produits sucré (1

part de gâteau) et un laitage ou fruits à coques

### Pour le dîner : SF ?

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

*(1 part de viande, poisson ou œuf ) ou protéines végétales (légumineuses – voir smart assiette)*

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