



## **PROGRAMME DIÉTÉTIQUE M. Michel PLET 02/05/2022**

### **Vos objectifs personnels :**

- Ressentir une sensation de faim SF avant chaque prise alimentaire (gargouillis, légère crampe, creux, vide dans l'estomac, tiraillement..)
- Pour se déshabituer du goût sucré du café : tester ¼ au lieu d'1/2 sucre (complet, type Rapadura ou muscovado..)
- Omega 3 : 1 càs huile de colza ou de noix /j et 3 petits poissons gras / sem (sardines, maquereaux, hareng)

### **Collation dans la matinée : SF ?**

1 verre d'eau (médicaments)  
1 yaourt ou un fromage blanc

### **Pour le déjeuner : SF ?**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viande, poisson ou 2 œufs  
Tester 4 à 5 càs de féculents cuits ou 3 tranches de pains variés ou 5 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

### **Pour le dîner : SF ?**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
(1 part de viande, poisson ou 2 œufs )  
Tester 2 à 3 càs de féculents cuits ou 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