



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Catherine GAGNON 28/03/2022

Vos objectifs personnels :

- Ressentir une sensation de faim (SF) avant les repas
- Huiles d'olive en cuisson (modérée), huile de colza ou de noix en assaisonnement (de préférence première pression à froid BIO)
- Dîner : charcuterie 3 à 4 tranches max/sem , œufs (environ 6/sem), 3 petits poissons gras / sem (sardines à l'huile d'olive, hareng, maquereau)

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude

Tester 2 (à 3) càs de flocons d'avoine mélange baies gogi et cranberries (1 càs)

1 produit laitier

Alternier compote sans sucres ajoutés ou 1 fruit entier « à croquer »

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 tranche de pains variés (complet, céréales, levain naturel...) 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 bol thé vert et 3 à 4 noix et 1 carré de chocolat noir 70% min

Pour le dîner : SF ?

1 crudité et/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