



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Elisabeth RICKEWAERT 19/05/22

Vos objectifs personnels :

- Ressentir une sensation de faim (SF) avant chaque prise alimentaire
- Augmenter l'apport de légumes (viser 2 /jour)

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude café ½ sucre

Tester 1 tranche de pains variés (complet, céréales, levain naturel ... ou 2 càs flocons avoine

Beurre doux (ou margarine omega 3) ou 1 petite pignée d'oléagineux (noix, amandes ou noisettes ..)

1 produit laitier : 1 yaourt ou 1 fromage blanc ou faisselle 1 càc sucre / confiture / miel ou 1 morceau de fromage ou 1 oeuf

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 tranche de pains variés

1 produit laitier et/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 et/ou 1 cuitité (chaud)

(1 part de viande, poisson ou œuf)

Tester 2 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