



## **PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme Ghislaine GRENIER**

### **Vos objectifs personnels :**

- Privilégier produits bio
- Augmenter les apports en légumes et fruits
- 2 poissons /semaine (1 poisson blanc + 1 poisson gras sardines, maquereau, hareng)
- En cas de diarrhées (réduire les apports de fibres (fruits, légumes, légumineuses, pain complet... et augmenter l'eau)
- En cuisson : associer huile d'olive et beurre doux

### **Pour le petit-déjeuner :**

1 boisson chaude

1 à 2 tranches de pain complet (variés...) 1 noix de beurre

1 fruit (ou 1 compote sans sucre...)

### **Pour le déjeuner :**

1 crudité ou/et 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs

2 à 3 càs de féculent cuit ou 1 à 2 tranches de pain complet (variés...) ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 fruit ou (1 compote ou ... )

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

**Collation :** 1 fruit

### **Pour le dîner :**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part (ou un reste) de viandes, poisson ou œufs

2 à 3 càs de féculent cuit ou 1 à 2 tranches de pain complet (variés...) ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 fruit ou (1 compote ou ... )

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