



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme DESMIER FOURNIER Dominique

### Vos objectifs personnels :

- Huile d'olive : cuisson (modérée), huile de noix ou de colza ou cameline ou chanvre en assaisonnement (huile de pépins de raisin en occasionnel car omega 6)
- Un apport de féculents de QUALITE à chaque repas
- Viser 3 produits laitiers/jr
- Ressentir une sensation de faim (SF) avant chaque repas

### Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude (viser le thé vert)

Tester 1/2 PAIN AZYME ou 2 à 3 càs de muesli Bjorg (pas croustillant) ou 1 à 2 tranches de pain varié ...

1 noix de beurre 1 càc confiture

1 laitage

1 fruit entier

### Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

2 à 3 càs de féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pains variés ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit

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

### Collation:

### Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1 part de viandes, poisson ou oeuf )

2 à 3 càs de féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pains variés ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit

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