



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Chantal VERINES 29/03/2022

Vos objectifs personnels :

- Ressentir une sensation de faim (SF) avant chaque prise alimentaire
- Une portion de fromage dans la journée et 2 laitages (yaourt ou fromage blanc ou petit-suisse)

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude

(Tester 1 tranche de pains variés (complet, céréales, levain naturel ...))

1 produit laitier : 2 petits suisses ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc 1 càc confiture

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 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 laitage et 1 fruit ou 1 TP et 1 carré chocolat ou une petite poignée d'oléagineux et un

fruit frais ou 2 à 3 pruneaux et un laitage

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