



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme Sabrina ROCHE

Vos objectifs personnels :

- Alcool : jus tomate en apéritif, limiter à 1 verre de vin par repas et 2 jours sans alcool dans la semaine
- Produits laitiers : augmenter à 3 /j
- Evaluer la sensation de faim (SF)

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Tester : 2 à 3 càs de muesli ou 1 à 2 tranches de pain varié ou 1 banane... 1 noix de beurre doux ou une petite poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou...)

1 jus de fruit frais pressé à partir d'un fruit et alterner ou 1 fruit entier à croquer

1 produit laitier

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs

Tester 2 à 3 càs de féculent cuit ou 1 à 2 tranches de pain varié ou 3 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 : 1 fruit

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1 part de viandes, poisson ou 2 œufs)

Tester 2 à 3 càs de féculent cuit ou 1 à 2 tranches de pain varié ou 3 càs de légumineuses

1 yaourt nature

1 fruit

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