



## **PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Béatrice KUEMEMANN**

### **Vos objectifs personnels :**

- Avant de manger : ressentir la sensation de faim (SF)
- Beurre doux (petit-déjeuner), huile d'olive cuisson modérée (éventuellement associer à huile d'arachide), éviter de tournesol) et huile de colza ou de noix en assaisonnement

### **Pour le petit-déjeuner : SF ?**

1 boisson chaude 1 carré de sucre dans le café  
Tester 1 tranches de pains variés (lin, complet, céréales, levain naturel ...) 1 noix de  
beurre 1 càc confiture  
1 produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc...)

### **Collation : SF ?**

*1 fruit entier + une petite poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou, noix de Grenoble...)*

### **Pour le déjeuner : SF ?**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viande, poisson ou 2 œufs  
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

**Collation : SF ? 1 carré chocolat noir + 1 laitage ou 1 produit sucré + 1 laitage ou 1**

**fruit + 1 laitage**

### **Pour le dîner : SF ?**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
(1 part de viande, poisson ou œuf )  
Tester 2 à 3 càs de féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pains variés ou 3 à 4 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