



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Sylvie PERRIN 24/03/2022

Vos objectifs personnels :

- Ressentir une sensation de faim (SF) avant de manger
- Remplacer biscottes par du pain varié
- Ajouter produits laitiers 3 x/j
- Huile d'olive en cuisson et huile de colza ou de noix en assaisonnement

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude

Tester 1 tranche de pains variés (complet, céréales, levain naturel ...) 1 noix de beurre un peu de miel

1 produit laitier : 1 yaourt ou 1 fromage blanc

1 fruit entier « à croquer »

Pour le déjeuner : SF ?

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

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

Collation : SF ? 1 carré de chocolat noir + 1 petite poignée d'oléagineux non salés

(noisettes, amandes, noix...) ou 1 laitage + 1 fruit...

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 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