



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme Agnès BACON

Vos objectifs personnels :

- Viser 3 produits laitiers/ jr
- Huile d'olive pour la cuisson, huile de colza ou de noix (2 càs) (huile tournesol à éviter)
- Viser 2 poissons semaine dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng)

Pour le petit-déjeuner : selon la sensation de faim (SF)

1 boisson chaude

Si SF : 1 yaourt nature fait maison

Tester 1 tranche de pain varié (complet, au levain naturel..) 1 noix de beurre ou une petite poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou...)

1 fruit (ou 1 compote sans sucre....)

Pour le déjeuner :

1 crudité ou/et 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs

Tester 2 à 3 càs de féculent ou 2 tranches de pain varié ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 yaourt nature

1 fruit

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

Collation : 1 fruit + laitage ou produit sucré + 1 laitage ou fruits coques ou 1 à 2 carrés de chocolat noir + 1 TP varié

Pour le dîner :

1 crudité ou/et 1 cuitité (chaud)

(1 reste part de viandes, poisson ou œuf)

Tester (2 à 3 càs de féculent ou 2 tranches de pain varié) ou 3 à 4 càs de légumineuses (à privilégier)

(à privilégier)

1 yaourt nature

1 fruit ou 1 compote ou ...

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