



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME Sylvie LEAU

Vos objectifs personnels :

- Réinsérer matières grasses : huile d'olive en cuisson (modérée) et huile de colza ou de noix BIO première pression à froid en assaisonnement
- Ressentir une sensation de faim (SF) avant de manger

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Tester 1 tranche de pains variés ... en alternance avec 3 càs cruesli (sucré)

1 noix de beurre ou une poignée d'oléagineux (amandes, cajou, noisette..)

1 fruit

1 yaourt de chèvre ou brebis

RESTE A COMPLETER LORS DE LA PROCHAINE SEANCE

Pour le déjeuner :

Collation:

Pour le dîner :