



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE M. G. MOUSNIER

Vos objectifs personnels :

- Augmenter les apports hydriques : tendre vers 1,5l/j d'eau
- Consommer 3 produits laitiers/j (dont une portion de fromage)

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude : lait + cacao 1/2cc

3 tranches de pain aux graines (ou autres pains variés) + 1 noix de beurre doux + 1cc confiture

A tester : 1 fruit frais et de saison de préférence (ou 1 compote sans sucre)

Pour le déjeuner :

1 crudité + 1 légume cuit

1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs

Tester : 6 càs de féculent ou ¼ de baguette (pains variés) ou 8 de légumineuses

1 part de fromage (30g soit l'équivalent d'1/4 camembert)

1 càs d'huile par personne (olive en cuisson, colza ou noix (ou noisette en alternance) en

salades...

1 fruit (si pas consommé au petit-déjeuner)

Pour le dîner :

1 apport de légumes : crudité ou 1 cuitité (chaud)

En alternance : Reste (ou 1 part de viandes, poisson ou 2oeufs)

Tester 4 càs de féculent ou 2 à 3 tranches de pain (variés) ou 6 de légumineuses

1 yaourt nature (ou fromage blanc)

1 fruit frais de saison (ou 1 compote ...)

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