



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Vos objectifs personnels :

- Reprendre le vélo d'appartement (20min/j 5j/sem)
- Café : réduire la consommation en remplaçant deux cafés par deux décas/j
- Evaluer la sensation de faim avant de manger

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Tester 1 tranche de pain variés (céréales, lin, muesli..) 1 noix de beurre ou une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou...) un peu de confiture ou miel

1 produit laitier (yaourt maison, fromage blanc...)

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

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1 part de viandes, poisson ou 2 œufs)

2 à 3 càs de féculent cuit ou 2 à 3 TP ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 Fromage blanc (ou 1 yaourt skyr ou 1 part de fromage (30g ex : 1/8 camembert))

1 fruit (ou 1 compote ou ...)

Alternier cuisson beurre ½ sel (pour commencer et) 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

1 crudité et 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs

2 à 3 càs de féculent ou 2 à 3 TP ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 fromage blanc ou fromage

1 fruit (ou 1 compote ou ...)

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