



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Vos objectifs personnels :

- Prendre le temps de manger et de mastiquer les aliments
- Consommer des féculents à chaque repas
Boire suffisamment (1,5L d'eau par jour)
Remplacer le café du matin par une infusion
Tester le sans gluten pour voir si cela a un impact sur le système digestif
Continuer la cure de sève de bouleau (voir si ça a un impact positif sur la fatigue et/ou votre système digestif)

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude
Pain + beurre et miel
1 fruit

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs
4 à 6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses
1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)
1 fruit ou 1 compote
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)
1 part de viandes, poisson ou 2 oeufs
4 à 6 càs de féculent ou ¼ de baguette ou 8 de légumineuses
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne
1 fruit + 1 yaourt