



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Vos objectifs personnels :

- Conserver 5 portions de fruits et légumes par jour (comme vu en consultation de préférence cuits pour une bonne tolérance digestive dont une portion crue : soit une portion de fruits, soit une portion de légumes pour faire le plein de vitamines et de minéraux ! :-))
- Maintenir une activité physique régulière qui favorise un bon équilibre intestinal et du métabolisme

Pour le petit-déjeuner :

- 1 Ricorée + 1 morceau de sucre de canne
- 150- 200 ml de lait sans lactose
- 1 pain bagel
- 1 poignée d'amandes émondées (afin d'éviter les désagréments intestinaux si pas tolérés et remplacer le beurre)
- +/- 1 fruit ou 1 compote sans sucre (en fonction de la faim)

Pour le déjeuner :

- 1 portion de légumes crus ou cuits (150g)
- 1 part de viande, de poisson ou 2 oeufs
- 6 càs de féculents (riz, pomme de terre, patate douce, quinoa...) ou 60g de pain sans gluten
- 1 laitage
- 1 compote sans sucres ajoutés
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Pour le dîner :

- 1 soupe de légumes mixés
- 1 part de viandes (blanc de poulet), poisson ou 2 oeufs
- 4 à 6 càs de féculents
- 1 laitage
- 1 fruit ou 1 compote ou 1 dessert comme 2 boules de sorbet (occasionnel)
- 1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne
- +/- 1 carré de chocolat noir en fonction de l'envie

N'hésitez pas si vous avez des questions, je reste à votre disposition ! :-)