



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME CLAREMBEAUX

Vos objectifs personnels :

- Recherche la sensation avant chaque prise alimentaire (creux, gargouillis..)
- Viser 3 produits laitiers/j (4 max)
- Légumes cuits : viser ½ assiette
- Hydratation : remplacer le sirop de citron par quelques gouttes de jus de citron ou encore mieux des feuilles de sauge ou de menthe

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude : thé vert

Tester 2 càs de muesli ou 1 tranche de pains variés (complet, céréales, levain naturel ...) (1 noix de beurre) ou une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou, noix de Grenoble...)

1 produit laitier : 1 yaourt nature ou 1 faisselle ou 1 fromage blanc ou 1 skyr nature (1càc sucre complet)

1 fruit entier « à croquer »

Pour le déjeuner : SF ?

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

Tester 2 à 3 càs de féculents cuits ou 1 tranche de pains variés ou 3 càs de légumineuses

1 produit laitier ou 1 fruit

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

Collation : SF ?

1 carré de chocolat noir + 1 1 tranche de pains variés ou 1 laitage + 1 fruit frais ou 1

petite poignée d'oléagineux non salés + 1 laitage ou 1 fruit

Pour le dîner : SF ?

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

(1 part de viande, poisson ou œuf)

Tester 2 càs de féculents cuits ou 1 tranche de pains variés ou 2 càs de légumineuses

1 produit laitier ou 1 fruit

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