



## **PROGRAMME DIÉTÉTIQUE M. Jean-Pierre BOSSUT 11/04/2022**

### **Vos objectifs personnels :**

- Ressentir une SF sensation de faim avant chaque prise alimentaire

### **Pour le petit-déjeuner 6h30 7h00 : SF ?**

1 boisson chaude

Tester 3 càs de muesli et 1 tranche de pains variés (complet, aux céréales, au levain naturel...) 1 noix de beurre

1 laitage 200ml lait ½ écrémé ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc

1 fruit entier

### **Pour le déjeuner 12h00 12h30 : SF ?**

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

Tester 5 càs de féculents cuits ou 3 tranches de pains variés ou 6 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** : 1 fruit ou 1 à 2 carrés de chocolat noir (70%min) plus une petite poignée

d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, noix, cajou...)

### **Pour le dîner 20h00 : SF ?**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1 part de viande, poisson ou 2 œufs )

Tester 2 à 3 càs de féculents cuits ou 2 tranches de pains variés ou 4 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