

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE DURAND Christelle

Vos objectifs personnels :

- Adapter mon alimentation à ma pathologie cancéreuse et à ses traitements.

Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- 2 tranches de pain complet, aux céréales, aux fruits ...
- 1 noix de beurre ou un poignée d'amande
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ou 1 verre de jus de fruits
- 1 laitage nature ou aux fruits

Pour le déjeuner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
- 1/3 d'assiette de féculents ou 2 tranches de pain
- 1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)
- 1 fruit ou 1 compote
- 2 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation: si faim : 1 laitage et un fruit ou une compote ou 1-2 biscuits / 1-2 carrés de chocolat + 1 tranche de pain / 1 poignée d'amandes, noix, noisettes ... + 1 laitage / 1 part de cake maison ...

Pour le dîner :

- 1 crudité ou 1 cuitité (chaud) → à volonté
- 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs
- 1/3 d'assiette de féculents ou 2 tranches de pain
- 1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)
- 1 fruit ou 1 compote
- 2 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Si par la suite vous constatez une baisse d'appétit, n'hésitez pas à FRACTIONNER vos repas (par exemple prendre le plat principal puis décaler le dessert à plus tard) afin de maintenir de bons apports protéino-énergétiques.