



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme J. BLAIS

Vos objectifs personnels :

- 3 à 4 profondes avant de manger
- Evaluer la sensation de faim avant de manger
- Penser à inclure des féculents à chaque repas (en association avec des légumineuses)

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Tester 3 càs de muesli ou 2 tranches de pains variés (complet, campagne ...) 1 noix de beurre ou une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou...)

Tester 1 produit laitier

1 fruit (ou 1 compote sans sucre....)

Collation : une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou...) si pas consommés au Petit Déjeuner

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 (part de viandes, poisson) ou 2 œufs ou association légumes secs et céréales

Tester 2 à 3 càs de féculent si apport de VPO ou 4 à 5 càs de légumineuses et céréales

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g ex : 1/8 camembert)

1 fruit ou (1 compote ou ...)

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

Collation : 1 fruit + 1 biscuit ou 1 carré chocolat noir + 1 TP...

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1 reste part de viandes, poisson ou œuf) ou association légumes secs et céréales

Tester 2 à 3 càs de féculent si apport de VPO ou 3 càs de légumineuses et céréales

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit ou 1 compote ou ...

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