



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE M. Vincent LEHU

Vos objectifs personnels :

- Alcool : un jour sans alcool
- Eviter le soja et préférer les produits laitiers vache, chèvre ou brebis
- Matières grasses : huile d'olive cuisson modérée, huile de colza ou de noix en assaisonnement (au frigo une fois ouverte) (h pépin de raisin en occasionnel), beurre doux pour tartiner

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude thé (vert à privilégier)

Tester 4 càs de muesli Sans sucre ajoutés ou 3 à 4 tranches de pains variés (complet, aux céréales, au levain naturel...) 1 noix de beurre ou une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou...)

1 laitage

1 fruit entier

Pour le déjeuner : SF ?

1 crudité 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

Pour le dîner : 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