



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Vos objectifs personnels :

- Augmenter progressivement les apports en eau (tendre vers 1,5l)
- Augmenter les apports en légumes

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Tester 2 tranches Pain variés (plutôt que pain blanc : céréales, complet, levain naturel..) 1 noix de beurre ou une poignée d'oléagineux (amandes ou noisettes, ou noix..) et un peu confiture / miel

1 fruit ou (1 compote sans sucre)

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs

Tester 2-3 càs de féculent ou 2 tranches de pain varié ou 4-5 càs de légumineuses

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

1 fruit

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

Collation : 1 fruit + 1 produit laitier si pas consommé au déjeuner (selon l'appétit) ou 1

produit sucré maison (crêpe ou un part de gâteau de maison) + 1 produit laitier ou 1

fruit...

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1 reste de viandes, poisson ou 1 œuf)

2-3 càs de féculent ou 2 tranches de pain varié ou 4-5 càs de légumineuses

(1 yaourt nature)

(1 fruit ou 1 compote...)

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