

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Madame Linda TAIEB

Vos objectifs personnels :

- Perdre du poids
- Réguler mon taux sanguin d'acide urique et de mauvais cholestérol (LDL)

Pour le petit-déjeuner :

1 café au lait
2 tranches de pain complet, aux céréales, au son ...
1 noix de beurre ou 30-50g de fromage
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Pour le déjeuner :

Légumes à volonté (crus, cuits, en potage ...)
100g de viande, poisson ou 2 oeufs
4-5 càs de féculent
1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation: 1 petite tranche de pain + 30-50g de fromage (si non consommé le matin) OU ½ bol de lait + 40g de flocons d'avoine + copeaux de chocolat noir (70% cacao minimum)

Pour le dîner :

Légumes à volonté (crus, cuits, en potage ...)
100g de viande, poisson ou 2 oeufs
4-5 càs de féculent
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

Collation soirée : 1 poignée d'amandes, noix, noisettes + 1 fruit frais