

## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Vos objectifs personnels :

- Ressentir la sensation de faim SF avant les prises alimentaires

### Pour le petit-déjeuner / collation : SF ?

1 boisson chaude

1 tranche de pains TP variés (complet, céréales, levain naturel ...)

Une petite poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou, noix de Grenoble...) ou beurre doux et un peu de confiture ou de miel

(1 part fromage)

(1 fruit entier « à croquer »)

### Pour le déjeuner : SF ?

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

Tester 2 à 3 càs de féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pains variés

1 produit laitier ou 1 fruit

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

**Collation : SF ?** une part de fromage + 1 TP varié ou un fruit + oléagineux (petite

poignée ex : pistache, cacahuètes..) ou 1 à 2 carrés de chocolat noir (ex : lindt 85%)

et 1 TP.... Ou 1 riz au lait

### Pour le dîner : SF ?

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1/2 part de viande, poisson ou œuf )

Tester 2 càs de féculents cuits ou 1 tranche de pains variés ou 3 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