



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme LEGUEDOIS C.

Vos objectifs personnels :

- Augmenter les apports en légumes
- Réduire les produits industriels (comme les plats préparés)
- Insérer matières grasses : huile d'olive et colza

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

Tester 3 càs de muesli ou 1 à 2 tranches de pain complet

1 noix de beurre ou une poignée de fruits à coques (amandes, noisettes..)

1 fruit entier

Pour le déjeuner :

1 crudité ou/et 1 cuitité (chaud) (légumes surgelés naturels ou conserve naturelle en second choix)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs : escalope poulet ou dinde ou poissons gras (1x/sem) ou 2 œufs Filière Bleu Blanc cœur ou Bio

2-3 à càs de féculent ou 1 à 2 TP ou 3 à 4 càs légumineuses

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

1 fruit ou (1 compote sans sucres ajoutés)

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

Collation : 1 carré chocolat noir et 1 petite poignée de fruit coque

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1 reste de part de viandes, poisson ou œufs)

2-3 à càs de féculent ou 1 TP ou 2 à 3 à càs légumineuses

1 yaourt nature ou 1 fromage blanc

1 fruit

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