



## **PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme Y LE MENEC 25/04/2022**

### **Vos objectifs personnels :**

- Vérifier la manifestation d'une sensation de faim avant chaque prise alimentaire
- En cas de dessert sucré : remplacer le féculent indiqué par une petite part de dessert sucré

### **Pour le petit-déjeuner :**

1 boisson chaude (café non sucré..)  
1 tranche de pain variés (complet, aux céréales ...) 1 noix de beurre  
1 yaourt nature + soin d'avoine et graines de lin

### **Pour le déjeuner :**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 part de viandes, poisson ou 2 œufs  
2 càs de féculents cuits ou 3 càs de légumineuses  
1 tranche de pain + 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

### **Pour le dîner :**

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)  
1 reste de part de viandes, poisson ou oeufs  
2 càs de féculents cuits ou 1 tranche de pain (variés) ou 3 càs de légumineuses  
1 yaourt nature ou 1 fromage blanc  
1 fruit ou ( *1 compote sans sucres ajoutés*)  
1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne