



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE M. Daniel VIGNON 30/03/2022

Vos objectifs personnels :

- Huile d'olive cuisson et huile de noix ou de colza en assaisonnement
- Ressentir une sensation de faim SF avant chaque prise alimentaire

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude : café au lait

Tester 2 tranches de pains variés (complet, aux céréales, au levain naturel...) 1 noix de beurre et un peu de confiture

Alterner : 1 fruit ou 1 compote sans sucre ou à tester : cranberries en fruits secs

Pour le déjeuner : SF ?

1 verre de jus de cranberries ou 1 verre de vin

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

Tester 3 à 4 càs de féculents cuits ou 2 tranches de pains variés ou 4 càs de légumineuses

1 produit laitier fromage

1 fruit

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

Collation : SF ? 1 fruit frais (ou 2 à pruneaux trempés en buvant le jus) + fruits à coque

(une petite poignée : noix, amandes, noisettes...) + 1 laitage

Pour le dîner : SF ?

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

1 reste part de viande, poisson ou 1 œuf

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

1 produit laitier 1 yaourt

1 fruit

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

ou une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou...)