



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE D. GARIDEL

Vos objectifs personnels :

- Huile d'olive pour la cuisson et huile noix assaisonnement (réduire tournesol ou association)
- Oléagineux : 1 petite poignée /j (en privilégiant la noix de Grenoble soit 3 à 4 noix/j)

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude

2 tranches de pain varié (complet, campagne, au levain...) 1 noix de beurre ou une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noisettes, cajou...)

1 produit laitier

1 fruit (ou 1 compote sans sucre....)

Pour le déjeuner :

1 crudité ou/et 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs

Tester 2 à 3 càs de féculent cuits ou 2 à 3 TP ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g = 1/8 camembert)

1 fruit (ou 1 compote ou ...)

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

Collation : 1 fruit + 1 laitage ou 1 petite poignée d'oléagineux + 1 carré de chocolat noir

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

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

Tester 2 à 3 càs de féculent cuits ou 2 à 3 TP ou 3 à 4 càs de légumineuses

1 yaourt nature ou 1 fromage blanc

1 compote sans sucres ajoutés ou 1 fruit

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