



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme J. PICARD

Vos objectifs personnels :

- Fruits légumes : 2 à 3 fruits/j et 3 portions de légumes/j
- Eau : augmenter les apports 1,2 à 1,5l/j
- Sel : modérer la salière et les condiments (moutarde, cornichon, câpres, bouillons de cuisine ..)

Pour le petit-déjeuner :

1 boisson chaude (thé vert)

Tester 3 càs flocons d'avoine ou de sarrasin ou 1 à 2 tranches de pain varié (notamment au levain naturel) (plutôt que biscottes)

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

1 yaourt (chèvre ou soja)

1 fruit entier ou fruits secs

Pour le déjeuner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs (Filière Bleu Blanc cœur ou Bio)

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

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (15g)

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 laitage + 1 carré chocolat noir /ou un fruit (à la place d'un repas)

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

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

Fromage (15g)

(1 fruit)

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