



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Dominique BOISSONNIER

Vos objectifs personnels :

- Cuisiner ses repas à partir de surgelés ou conserve au naturel
- Matières grasses : huile d olive en cuisson et huile de colza ou de noix en assaisonnement
- Heures régulières de repas

Pour le petit-déjeuner : 10h

1 boisson chaude (thé vert de préférence ou café)

Tester : 1 tranche de pain complet... 1 noix de beurre doux

Fromage 1 portion (30g)

1 verre de jus de fruits 100% pur jus ou 1 compote sans sucres ajoutés....

Pour le déjeuner : 13h-14h

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

1 part de viandes, poisson ou 2 œufs

Tester 2 à 3 càs de féculents cuits ou 1 à 2 TP ou 3 à 4 càs de légumineuses

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

Collation : 17h

1 fruit ou 1 compote + 1 laitage + 1 petite poignée fruits à coques (ex : cerneaux de noix)

Pour le dîner : 20h

1 crudité ou 1 cuitité (chaud)

(1 part de viandes, poisson ou 2 œufs ou un reste)

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

1 yaourt nature

1 fruit ou 1 compote

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