



PROGRAMME DIÉTÉTIQUE Mme J. BLAIS 25/03/2022

Vos objectifs personnels :

- Possibilité de consommer un produit sucré (à base de pâte comme une part de gâteau ou de tarte) ou une part de pizza ou de quiche (un peu moins d'1/8) en guise de féculents sur le repas
- Tendre vers 3 produits laitiers / j : fromage blanc, fromage... penser à la béchamel ou au fromage râpé ou de chèvre à incorporer dans les salades, les gratins, les quiches...
- Réduire d'une dose les féculents du petit-déjeuner, déjeuner et dîner pour ressentir une sensation de faim SF avant chaque prise alimentaire

Pour le petit-déjeuner : SF ?

1 boisson chaude

Tester 2 càs de muesli ou 1 tranche de pains variés (complet, campagne ...) 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 : SF ?

1 crudité et/ou 1 cuitité (chaud)

1 (part de viandes, poisson) ou 2 œufs ou association légumes secs et céréales

Tester 2 càs de féculents cuits si apport de VPO ou 3 càs de légumineuses et céréales

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g ex : 1/8 camembert) ou 1 fruit ou (1 compote ou ...)

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

Collation : SF ? 1 fruit + 1 biscuit ou 1 carré chocolat noir + 1 TP...

Pour le dîner : SF ?

1 crudité ou/et 1 cuitité (chaud)

(1 reste part de viandes, poisson ou œuf) ou association légumes secs et céréales

Tester 2 càs de féculents cuits si apport de VPO ou 3 càs de légumineuses et céréales

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g) ou 1 fruit ou 1 compote

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