# Plan alimentaire de Séverine Quiertant Demarque

## Matin

* Pain complet ou pain de seigle ou pain nordique + garniture au choix (privilégier les garnitures non sucrées = beurre, beurre de cacahuète, fromage, houmous, purée d’avocat, blanc de dinde, œuf etc.) ou muesli ou flocons d’avoine pauvres en sucres
* 1 boisson chaude non sucrée
* Éventuellement 1 produit laitier (1 verre de lait ou 1 yaourt ou fromage blanc au lait entier (+ 1 cuillère à café de garniture sucrée = confiture / miel / sucre) ou 1 morceau de fromage)
* Et / ou 1 portion de fruits

## Collation

Choisir un ou plusieurs éléments en fonction de la sensation de faim entre :

* 1 produit laitier
* 1 portion de fruits (environ 150 g = 1 pomme = 1 poire = 2 clémentines = 2 kiwis etc.)
* 1 produit céréalier : Pain + garniture au choix ou céréales (muesli, flocons d’avoine peu sucrés) ou quelques gâteaux secs (petits beurres, gerblé etc.)
* 1 poignée d’oléagineux (noix, noisettes, amandes)

## Midi

* 1/3 de l’assiette de légumes (ou crudités en entrée)
* + 1 cuillère à soupe d’huile végétale 1ère pression à froid (exemples : colza, noix, lin, cameline pour l’assaisonnement, olive pour la cuisson) + herbes aromatiques et épices à volonté, ail, échalotes, oignons, moutarde, vinaigre etc.
* 1/3 de l’assiette de viande ou volaille ou 2 œufs ou poisson ou fromage
* 1/3 de féculents complets de préférence ou légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges, pois cassés etc.)
* Une portion de fruits (environ 150g) ou 1 produit laitier

## Soir

* 1/2 de l’assiette de légumes (ou crudités en entrée)
* + 1 cuillère à soupe d’huile végétale 1ère pression à froid (exemples : colza, noix, lin, cameline pour l’assaisonnement, olive pour la cuisson) + herbes aromatiques et épices à volonté, ail, échalotes, oignons, moutarde, vinaigre etc.
* 1/4 de l’assiette de viande ou volaille ou 2 œufs ou poisson ou fromage
* 1/4 de féculents complets de préférence ou légumineuses
* Une portion de fruits (environ 150g) ou 1 produit laitier