

**PROGRAMME DIÉTÉTIQUE MME**

**Vos objectifs personnels :**

* Ressentir une sensation de faim (SF) avant chaque prise alimentaire

**Pour le petit-déjeuner : SF ?**

1 boisson chaude café sans sucre

Tester 1 TP (tranche de pains) varié (complet, céréales, levain naturel ...) avec du beurre doux (ou des oléagineux à raison d’une poignée) + 1 càc confiture ou miel

*1 produit laitier : 2 petits suisses ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc 1 càc confiture*

*1 fruit*

**Pour le déjeuner : SF ?**

1 crudité et/ou 1 cuidité (chaud)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

Tester 2 à 3 càs de féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pains variés ou 3 càs de légumineuses

1 produit laitier ou 1 fruit

1 càs d’huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades…) par personne **Collation : SF ?**

Thé vert sans sucre + 1 laitage et 1 fruit ou/ 1 TP et 1 carré chocolat noir ou/ une petite poignée d’oléagineux et un fruit frais ou/ 2 à 3 fruits secs (abricots, pruneaux…) et un laitage ou/ 1 TP et un morceau de fromage ou/ 1 pâtisserie et un laitage

**Pour le dîner : SF ?**

1 crudité et/ou 1 cuidité (chaud)

1/2 part ou reste de viande, poisson ou œuf

*(Tester 2 càs de féculents cuits ou 1 tranche de pains variés ou 2 càs de légumineuses)*

1 produit laitier ou 1 fruit

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