

# RECOMMANDATIONS

**Précisez pour chaque aliment consommé:**

La nature exacte du produit, n'inscrivez pas :

Crudité mais : carottes râpées..

Poisson mais : colin, saumon...

Viande mais : escalope de veau, rôti de porc...

Fromage mais : camembert, gruyère...

Fruit mais : pomme, poire...

*pour les aliments particuliers (sandwich), indiquez la composition*

La quantité consommée:

En grammes, nombre de pièces

Cuillère à café, à soupe

Bol, tasse, verre

Le mode de cuisson :

Four, grillade, carry, vapeur, papillote...

La matière grasse :

Huile (olive, tournesol, isio 4...) et la quantité / Beurre

La quantité de sucre utilisée

(en cuillère, morceaux...)

Claudine ROBERT HOARAU

Diététicienne Nutritionniste

Tel : 0262 31 04 86

email : [claudine.hoarau@free.fr](mailto:claudine.hoarau@free.fr)

# Semainier



Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Collation	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Déjeuner	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Collation	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Dîner	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Autres	H..... .....	H..... .....	H..... .....	H..... .....	H..... .....	H..... .....	H..... .....

H : heure - Notez le lieu Domicile :D - Restaurant :R - Cantine :C - Restauration rapide :RP - Invitation c/amis:I

