



Perte de poids

Plan diététique valide du 2006-09-04
au 2006-11-01

Entraîneur: Eric Gagnon

Client: Christine Lemay

Liste d'épicerie

Arachides, beurre, crémeux, gras et sucre ajouté	30 g
Banane, crue	1 fruit (22 cm x 3.6 cm dia)
Boeuf, haché, mi-maigre, émietté, sauté, degré de cuisson: bien cuit	100 g
Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté	85 g
Champignon, cru	5 gros
Concombre, cru	85 g
Eau municipale	4000 ml
Fromage cheddar	50 g
Fromage, fondu à tartiner, cheddar, avec lait écrémé	30 g
Jambon, tranché, (approximative 11% m.g.)	3 tranche (16cm x 10cm x 0.2cm)
Lait, partiellement écrémé, liquide, 2% m.g.	500 ml
Légumes, jus, cocktail, conserve	500 ml
Pain, blé entier, commercial	2 tranche
Pois, petits (verts), conserve, solide égouttés	100 ml
Pomme, crue, avec pelure	1 fruit moyen (7cm dia)
Poulet à griller, aile, viande, frit	4 aile
Poulet à griller, chair et peau, rôti	100 g
Saucisson de bologne, dinde	5 tranche