

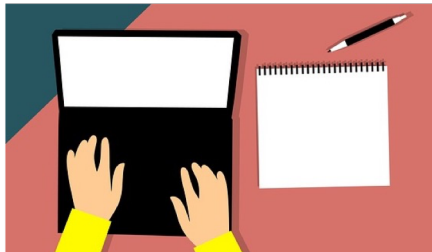


FORFAIT 1^{ER} MOIS - En 2 consultations

70€

1.

J0 : PREMIÈRE CONSULTATION
Durée : 45 min à 1 h



2.

J + 7 : CONSULTATION DE SUIVI
Durée : 30 min

Ma répartition journalière « Quoi manger, à quel moment de la journée, en quelle quantité ? »

Petit-déjeuner	Collation AM	Déjeuner	Collation PM	Dîner	Collation
250ml de Lait 1% écrémé	150g de Fromage blanc	80g de féculents	2 tranches de pain aux céréales/ ou semi-complet	80g de féculents	150g de Fromage blanc
80g de Flocons d'avoine	40g de Flocons d'avoine	120g de VPO (viande, poisson, œuf)	20g de beurre	120g de VPO	20g de Miel
1 Fruit (150g)	40g d'Oléagineux	150g de légumes	2 tranches de jambon de poulet ou dinde (sans nitrite si possible)	150g de légumes	
20g de Miel		1 Fruit (150g) 10 g d'huile/repas		1 Fruit (150g) 10 g d'huile/repas	

BILAN DIÉTÉTIQUE COMPLET

- Étude de vos habitudes alimentaires
- Étude des facteurs ayant une influence sur votre alimentation (contexte socio-familial, contexte socio-culturel, rythme de vie, contraintes budgétaires, contraintes matérielles pour cuisiner, etc....)
- Ciblage de vos objectifs

→ **Établissement de votre programme alimentaire 100% perso**

REMISE DU PROGRAMME ALIMENTAIRE PERSONNALISÉ

- Entièrement adapté à vos besoins nutritionnels
- Correspond à votre rythme de vie
- Tient compte de vos goûts alimentaires
- Réalisable sans restriction
- Réajustable suivant l'évolution de vos résultats

Disponibilité permanente par mail pour répondre à toutes vos questions durant 1 mois.