

**OBJECTIF: chaque jour, à chaque repas, une croix pour chacun des 5 groupes**

Lundi / /		Lait, produits laitiers	Viande, œufs, poisson	Légumes et fruits	Céréales, féculents, sucres	Matières grasses
Poids cette semaine: % de masse grasse cette semaine:						
<b>LUNDI</b>	Petit déjeuner					
	Déjeuner					
	Dîner					
<b>MARDI</b>	Petit déjeuner					
	Déjeuner					
	Dîner					
<b>MERCREDI</b>	Petit déjeuner					
	Déjeuner					
	Dîner					
<b>JEUDI</b>	Petit déjeuner					
	Déjeuner					
	Dîner					
<b> VENDREDI</b>	Petit déjeuner					
	Déjeuner					
	Dîner					
<b>SAMEDI</b>	Petit déjeuner					
	Déjeuner					
	Dîner					
<b>DIMANCHE</b>	Petit déjeuner					
	Déjeuner					
	Dîner					

**SUCRES RAPIDES:** pommes de terre frites(**IG = 95**), purée de pomme de terre, riz instantané, miel, carottes cuites, pain blanc, pastèque, soda sucré, Coca, Pepsi, sucre de canne (saccharose) pommes de terre cuites à l'eau sans la peau(**IG = 70**), semoule raffinée (couscous, taboulé), betterave, barre de céréales, banane, melon, ananas, raisins secs confiture classique 50% sucre, fruits au sirop, jus d'orange industriel, riz long cuit en 15 mn, chips, croissant, petit pain au lait, pain de campagne, céréales sucrées, barres chocolatées (type Mars), pomme de terre bouillie avec la peau, riz blanc précuit incollable(**IG = 65**),.

**SUCRES LENTS:** biscuit sec type « petit beurre » (**IG = 55**), Spécial K, Kiwi, pain complet, chocolat, riz brun complet, petits pois en conserve, carottes crues, pâtes bien cuites, petits pois frais, raisin frais, jus d'orange frais, jus de pomme nature, pain de seigle complet, pain intégral, pâtes cuites « al dente » (**IG = 35**), orange, pomme, poire, abricots secs, figues pêches, haricots, lentilles brunes, pois chiches, lentilles vertes, pois cassés, cerises, pamplemousse, prunes, abricots, légumes verts, salades, tomates, aubergines, poivrons, ail, oignons, champignons(**IG = 10**).