



## Programme diététique de M. Sébastien Baroen

22/07/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Essayez de limiter le fromage à une portion de 30 g par jour (ou 2 à 3 portions 2 fois par semaine)

### Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + confiture (ou 1/3 de baguette tradition + 1 barre de chocolat noir pour manger dans le camion)

### Pour le déjeuner :

- Légumes cuits (au moins 250 g) + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 - 200 g cuits  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents ou 1 salade composée de féculents, viande et légumes dans ces proportions*
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit
- 1 café

Collation : 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 noix, amandes, noisettes...)

### Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 g cuits
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit