



Programme diététique de M. Kevin Dabrowski

01/09/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (tennis, foot, vélo elliptique, marche au quotidien...)
3. Essayez de réduire la quantité de sucre dans le café

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de café (+ 1 sucre)
- 3 à 4 tranches de pain complet ou de seigle + confiture
Ou 1 fromage blanc (3,6 % MG) + 3 c à s de flocons d'avoine + 1 fruit

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature de préférence)
- 1 café

Collation si nécessaire : 1 fruit ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
Féculents cuits : *selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- (*1 tranche de pain complet ou de seigle*)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté