



Programme diététique de Mme Marie-Laure Riols

09/03/2022

- 1. Essayez de mettre en place une activité physique régulière, au moins 30 minutes par jour : marche, jardinage...**
- 2. Alternez vos préparations de viande ou poisson : grillé, en sauce, en papillote ou vapeur...**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre
- 1 compote sans sucre ajouté

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits + 1 c à s d'huile
Soit 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

Collation : 1 infusion sans sucre

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 de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle ou 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)