



## **Programme diététique de Mme Christiane Dedenis**

21/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (renforcement musculaire, yoga, marche...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 bol de mélange chicorée/café sans sucre
- Pain + beurre + confiture (variez les différentes sortes de pain : complet, seigle, au levain, épeautre... pour des apports nutritionnels bien diversifiés)
- 1 yaourt + 1 c à c de miel
- 1 kiwi ou 1 jus de citron
- 1 dizaine d'amandes
- 1 tasse de café sans sucre

### **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 ou 2 tranches de pain complet ou de seigle
- Légumes crus et/ou cuits à volonté  
*Soit environ 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit