



## **Programme diététique de M. Pierre Lecart**

08/11/2021

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 60 minutes par jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café
- 5 tranches de pain complet ou de seigle + 1 portion de beurre (10 à 15 g)

### **Pour le déjeuner :**

**Au travail : Sandwich + 1 salade verte + 1 fruit**

### **A la maison**

- 1 assiette de crudités + 1 c à s de vinaigrette (maison de préférence)  
et/ou Légumes cuits (au moins 250 g) + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande
- 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*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Collation : 1 grand verre d'eau + 1 poignée de noix

### **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 2 œufs
- 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté