



Programme diététique de M. Fabrice Morilla

14/06/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher (20 minutes/jour + tapis de course 30 min/jour)**
- 3. Adaptez vos repas à vos horaires de travail : vous pouvez dîner avant de partir au travail ou faire une collation plus conséquente et manger en rentrant. Soyez à l'écoute de vos sensations de faim et de satiété**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre ou 1 tranche de brioche maison

Pour le déjeuner :

- Légumes crus ou cuits
- 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
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit
- 1 café sans sucre

Collation : 1 café sans sucre

1 tranche de pain complet + 1 tranche de jambon blanc ou blanc de volaille

Ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés (noix, noisettes, amandes, cacahuètes...)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités + 1 c à s d'huile ou soupe de légumes ou plat de légumes (poêlée, gratin...)
- 100 g de volaille ou de poisson 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 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté