



Programme diététique de Mme Patricia Pereira

01/09/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (marche au quotidien, vélo une fois par semaine)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café noir

Le dimanche +

- 1 croissant (ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture)
- 1 fruit ou 1 jus d'orange

Pour le déjeuner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 c à s de féculents soit 100 g cuits ou 1 tranche de pain complet si vous préférez ne pas prendre de féculents le midi
- 1 portion de fromage soit 30 g (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)

Collation : 1 fruit + 1 carré de chocolat noir (*si besoin ajoutez 1 tranche de pain complet ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés comme 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
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 g cuits *Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence
- (*1 compote sans sucre ajouté*)