



Programme diététique de Mme Sandrine Masson

04/10/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- 2 tranches de pain de mie complet ou aux céréales + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture
- 1 petit verre de jus d'orange (100 % pur jus)

Pour le déjeuner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 g cuits
Soit 1/2 de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit

Collation si nécessaire : 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 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
- 1 à 2 tranches de pain ou 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté