



## **Programme diététique de Mme Janine Delcoigne**

27/04/2022

- 1. Continuez à marcher au moins 1 h par jour et à pratiquer 1 h de natation par semaine**
- 2. Augmentez la quantité de légumes dans l'assiette (1/2 assiette de légumes pour 1/4 de féculents)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 mug de chocolat au lait
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou aux graines ou 1/4 de baguette tradition + 1 noisette de beurre + confiture
- 1 pruneau ou datte ou figue
- 1 orange

### **Pour le déjeuner :**

- 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
- Légumes crus et/ou 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 ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit
- 1 café + 1 à 2 carrés de chocolat

### **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 de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 à 2 tranches de pain
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou 1 yaourt ou fromage blanc
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté