



## Programme diététique de Mme Monique Dupont

07/04/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Essayez de faire des pauses dans vos activités (*vous pouvez par exemple mettre un rappel sur votre téléphone et profiter de la pause pour marcher 1/4 d'heure ou faire des exercices de pilate, yoga, étirements...*)

### Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales ou graines + 1 noisette de beurre ou margarine selon votre préférence + confiture peu sucrée
- 1 fruit

### Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de poisson ou volaille ou 1 steak de soja
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits ou 1 tranche de pain (complet, seigle, céréales...)
- 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
- Café sans sucre + 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 ou crêpes ou blinis
- 1 portion de fromage (*soit 30 g*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté