



Programme diététique de M. Yannick Pereira De Oliveira
13/09/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de diversifier votre petit déjeuner**

Pour le petit-déjeuner :

Dans le camion, vous pouvez garder :

- 3 à 4 biscuits type petit déjeuner (belvita)
- 1 jus d'orange 100 % pur jus

Pour le petit-déjeuner à la maison, je vous suggère :

- 3 à 4 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + 1 c à c de miel ou confiture (*plutôt que les céréales*)
- 1 fruit (*plutôt que le jus d'orange*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
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 compote sans sucre ajouté

Collation si nécessaire : 1 fruit, 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (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
- Féculents cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature + *si nécessaire 1 c à c de miel, confiture, sirop d'agave, vous pouvez également y ajouter 1 fruit coupé ou mixé*)