



Programme diététique de M. Gérard Bernes

15/04/2022

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

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
- 3 à 4 tranches de pain complet ou de seigle (*ou 1/3 de baguette tradition*) + 1 noisette de margarine + confiture
- 1 yaourt nature
- 1 fruit

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 fruit

Collation : 1 infusion sans sucre

Pour le dîner :

- Soupe de légumes + une assiette de crudités 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents : vermicelles ou pommes de terre dans la soupe ou 1 tranche de pain complet pour accompagner les crudités
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (*nature de préférence, possibilité d'ajouter 1 c à c de confiture, miel, sucre*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté (*à consommer à part ou à mélanger avec le laitage*)