



Programme diététique de M. Christophe Rondel

09/06/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour + 1 à 2 sorties à vélo par semaine
3. Pensez à boire au moins 1.5 L d'eau par jour
4. Favorisez le pain complet ou de seigle par rapport au pain blanc

Pour le petit-déjeuner :

- 1 grand bol de café non sucré
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou ¼ de baguette + confiture
- 1 yaourt nature sans sucre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits (au moins 250 g) + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 - 200 g cuits
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 fruit

Collation si nécessaire : 5 à 6 amandes, noix ou noisettes non grillées, non salées

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
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 g cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté