



Programme diététique de Mme Martine Vallin

03/03/2022

- 1. Continuez à prendre le temps de manger et de bien mastiquer**
- 2. Pensez à boire suffisamment tout au long de la journée**
- 3. Continuez à marcher au moins 1 heure par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 grand bol de mélange chicorée/café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + confiture
(vous pouvez varier avec de la purée d'amande, sésame, noisette...)
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- 1 assiette de crudités + 1 c à s de vinaigrette (maison de préférence) +
graines et fruits oléagineux
et/ou Légumes cuits
- 100 - 150 g de viande, poisson ou 2 œufs
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 yaourt nature sans sucre
- 1 fruit
- 1 chicorée + 1 carré de chocolat noir

Collation : 1 tasse de thé + 2 biscuits

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile d'olive
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- 1 tranche de pain complet
- 1 portion de fromage
- 1 dessert au soja non sucré + 1 c à c de son d'avoine ou optifibre
- 1 compote sans sucre ajouté