



**Programme diététique de M. Christophe Kervinio**  
02/06/2022

- 1. Prenez le temps de manger** (*au moins 20 minutes par repas*) **et de regarder votre assiette**
- 2. Essayez de boire au moins 1,5 l d'eau par jour** (*vous pouvez installer une application sur votre téléphone pour programmer des rappels sonores pendant la journée*)
- 3. Essayez de marcher 30 minutes par jour** (*par exemple, 15 min à la pause déjeuner, 15 min le soir*)

**Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café + 2 sucres
- 100 à 120 g de pain complet ou de seigle ou baguette au levain (*évittez le pain blanc*) + 1 beurre (15 à 20 g)
- 2 yaourts nature (ou fromage blanc)
- 1 fruit

**Pour le déjeuner :**

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 200 g de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit environ 8 c à s
- 1 portion de légumes crus ou cuits
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 café sans sucre

**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
- 150 g de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit environ 6 c à s
- 1 tranche de pain
- 1 portion de fromage (environ 30 g)
- 1 fruit