



Programme diététique de M. Mickael Lebault

08/09/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas). Il est tout à fait normal que vous n'y parveniez pas immédiatement, donc essayez d'abord de mettre ça en place le soir à la maison de façon progressive (10 minutes, puis 12 puis 15 puis 18 puis 20 par ex)**
- 2. Essayez de marcher le week-end et de reprendre une activité physique dès que ce sera possible**

Dans la matinée

- Café sans sucre
- 1 banane ou 1 pomme vers 9h

Pour le déjeuner :

Le plus souvent possible, prévoir une gamelle avec

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs tels que lentilles, haricots secs...)

Soit 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents

En boulangerie, vous pouvez trouver des salades-repas avec légumes, féculents et viande ou poisson (*1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents*)

Si pâté lorrain, prévoir un fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 - 150 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- (*1 compote sans sucre ajouté*)