



Programme diététique de M. Boris Dumarchat
21/09/2022

- 1. Continuez à marcher au moins 45 minutes par jour**
- 2. Consommez systématiquement un féculent à chaque repas**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature de préférence mais vous pouvez ajouter si nécessaire 1 c à c de miel ou confiture)
- 1 fruit
- 1 café

Idées de collation

- *1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)*
- *Ou 1 laitage (yaourt, fromage blanc nature sans sucre)*
- *Ou 1 tranche de pain + 1 tranche de blanc de poulet ou jambon*

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 œufs
- Féculents cuits : *Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 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