



## **Programme diététique de M. Siaa**

01/02/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (musculature, cardio, natation...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 thé sans sucre
- 1 jus d'orange (pressé de préférence)
- 2 grandes tranches de pain aux céréales, complet ou de seigle + beurre végétal (+ 1 c à c de confiture)

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 6 à 8 à c à s de produits céréaliers (pâtes, riz, semoule...) soit environ 200 g cuits
- 4 à 6 c à s de légumineuses ou soja  
*Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de produits céréaliers, 1/4 d'assiette de légumineuses ou soja*
- (1 dessert végétal non sucré)
- 1 fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 1 poignée de fruits oléagineux (soit environ 6 amandes, noix, noisettes...)
- 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 g cuits
- 1 fruit ou compote sans sucre maison