



Programme diététique de M. Francis Sanchez

08/03/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- 4 tranches de pain complet ou de seigle (au grille-pain) + 1 noisette de margarine + 1 c à c de confiture

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 - 200 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage de 30 g (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit
- Café + 1 carré de chocolat

(Collation : 1 yaourt nature + 1 fruit)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 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
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 g cuits ou 1 tranche de pain
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté