



Programme diététique de M. Stéphane Batard

30/09/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Essayez de diminuer votre consommation d'alcool le week-end (recommandation maxi : 10 verres/semaine)
3. Continuez à marcher environ 3000 à 4000 pas/j + 10 000 pas/j le week-end

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre ou confiture
(Ou 2 madeleines la semaine)
- 1 café sans sucre dans la matinée + 1 fruit

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 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 tranche de pain
- 2 compotes sans sucre ajouté

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
- 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 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)