



Programme diététique de M. Christian Defeytes

22/09/2022

1. Evitez le plus possible de sauter un repas. Lorsque vous n'avez pas le temps de manger le midi, faites une collation dès que possible
2. Essayez de marcher une vingtaine de minutes chaque jour + jardinage le week-end
3. Gardez une consommation raisonnable de fruits : 3 dans la journée, c'est suffisant

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- 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 sans sucre)
- 1 fruit (*vous pouvez consommer le fruit un peu plus tard dans l'après-midi*)
- 1 café

Collation : Si vous n'avez pas pu manger le midi, pensez à faire une pause dans l'après-midi pour manger un sandwich qui vous permettra de tenir jusqu'au soir sans grignoter

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 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit