



## Programme diététique de Mme Monique Comandone

06/04/2022

1. Continuez à pratiquer une activité physique modérée régulière (yoga, golf, marche...)
2. Essayez de mettre en place quelques séances de sophrologie pour vous aider à vous relaxer et mieux prendre conscience de votre corps

### Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé vert sans sucre
- 2 kiwis + 1 orange

### Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande (surtout volaille + viande rouge 2 fois / sem maxi) ou 2 œufs
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (quinoa, boulghour, pommes de terre, riz, pâtes, légumes secs...) soit 100 - 150 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits  
*Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande, 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
- 1 fruit

Collation : 1 chocolat chaud

### Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence, vous pouvez ajouter 1 c à c de miel ou confiture si nécessaire)  
+ 1 c à c de son d'avoine en cas de constipation
- 1 fruit cuit (pomme ou poire au four) ou compote sans sucre ajouté