



## **Programme diététique de M. David Richard**

05/08/22

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 20 à 30 minutes par jour + 1 sortie en course à pied/par semaine**

### **Pour le petit-déjeuner à la maison**

- 1 thé au lait écrémé + 1 sucre
- 3 à 4 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + 1 c à s de confiture

Sur la route : 2 cafés sans sucre + 2 fruits en cours de matinée

### **Pour le déjeuner :**

1 sandwich composé de pain de mie complet sans sucre ajouté + jambon, blanc de volaille ou thon + crudités + mayonnaise

ou

Salade composée : crudités (ou légumes cuits) + féculents (pâtes, riz, maïs, lentilles...) + œufs, sardines ou poulet + huile ou mayonnaise

*Soit 1/3 de légumes, 1/3 de viande, poisson ou oeuf, 1/3 de féculents*

Collation : 2 fruits

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 – 150 g de viande ou poisson
- Féculents cuits

(Dans le camion, vous pouvez bien sûr prendre des repas en conserve : blanquette, ravioli en ajoutant des légumes cuits ou crus à côté)