



## Programme diététique de M. Leroy

03/03/2022

**Essayez de mettre en place une activité physique régulière : environ 30 min chaque jour (marche, vélo en extérieur ou elliptique...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Thé vert
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou ¼ de baguette au levain + 1 noisette de beurre + charcuterie ou fromage

### **Pour le déjeuner :**

- 1 assiette de crudités + 1 c à s de vinaigrette (maison de préférence) et/ou Légumes cuits (au moins 250 g) + 1 c à s d'huile d'olive
- 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  
*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 nature + 1 c à c de miel (*ou 1 dessert sucré en fonction du repas*)
- 1 salade de fruits

### **Collation**

- 1 tisane
- 1 tranche de pain complet ou 1/8 de baguette + 1 barre de chocolat noir

### **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
- 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 compote sans sucre ajouté