



Programme diététique de Mme Nicole Michel

25/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 1 h par jour**
- 3. Essayez de laisser au moins 2 jours par semaine sans alcool**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou de seigle grillé aux graines + 1 noisette de beurre + confiture ou miel
- 1 kiwi

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de poisson, fruits de mer, volaille ou 2 œufs
- Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Légumes cuits de préférence (voir liste ci-après)
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit mûr pelé ou cuit
- 1 verre de vin (sauf 2 jours par semaine)
- 1 café sans sucre

Collation : 1 banane

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou assiette de crudités + 1 c à s d'huile (olive, colza, noix...)
 - 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
 - 1 compote sans sucre ajouté
- Dans la soirée : 1 poignée de fruits secs et oléagineux (non salés, non grillés) + 2 carrés de chocolat noir

LEGUMES A FIBRES NON IRRITANTES

- betteraves
- carottes bouillies
- courgettes pelées et épépinées
- potiron
- haricots verts extra-fins
- fonds d'artichaut
- endives cuites
- pointes d'asperge
- blancs de poireaux