



Programme diététique de Mme Martine Meyerma

28/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Vous marchez environ 30 minutes par jour... Et si vous essayiez d'augmenter le nombre de vos pas dans la journée ?**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 tranches de pain maison + 1 noisette de beurre

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou produits de la mer
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 – 200 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits à volonté
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 soit 1 portion de 30 g (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit
- 1 café + 1 carré de chocolat

Pour le dîner :

- Soupe de légumes
- Salade de crudités + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 à 8 noix, amandes ou noisettes...) + 1 c à c d'huile (olive, colza...)
- 1 tranche de pain
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence) + 1 à c de miel si nécessaire
- 1 fruit ou salade de fruits maison ou compote sans sucre ajouté