



Programme diététique de Mme Hayeck
28/01/22

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour.**
- 3. Consommez du fromage 1 seule fois par jour (1 portion = 30 g)**

Pour le petit-déjeuner :

- 2 cafés + 1 sucre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 g cuits
Soit ½ assiette de légumes, ¼ d'assiette de viande ou poisson, ¼ d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit

Collation si nécessaire : 1 café

+ 1 tranche de pain + 1 barre de chocolat aux noisettes

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
- 1 tranche de pain complet ou de seigle ou 4 c à s de féculents cuits
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =

- 2 tranches de blanc de volaille
- 100g de poisson (filet)
- 2 œufs
- 10 huitres
- 500g de moules

1 cuillère à soupe d'huile =

- 1 noisette de beurre
- 1 noisette de margarine
- 1 c à s crème fraîche 30%
- 2 c à s crème fraîche 15%
- 10 olives vertes ou 5 olives noires
- 25g chips
- ¼ avocat
- 1 c à c de mayonnaise

1/4 baguette de pain (60g) =

- 4 biscottes
- 2 tranches de pain de mie normal
- 1 petit pain
- 5 c à s céréales petit-déjeuner ou deux petites poignées
- 6 c à s féculents cuits (riz, blé et dérivés : pâtes, pain, semoule, boulgour...)
- 8 c à s légumes secs : flageolets, haricots rouges/blancs, lentilles etc)
- 4 pommes de terre (taille d'un œuf)
- 4 càs purée