



Programme diététique de Mme Mohier

02/03/2022

Vous marchez 1/2 h par jour, c'est bien ! Essayez d'augmenter encore un peu la durée (45 min par ex)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales + 1 noisette de margarine oméga 3
- (1 yaourt nature sans sucre)

1 café sans sucre dans la matinée

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 ou protéines végétales (pois chiches,
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 g cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit
- 1 café sans sucre

Collation : 1 thé sans sucre + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 amandes, noix ou 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 ou 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit

1 infusion sans sucre + 2 carrés de chocolat noir