



Programme diététique de M. Yannick Baumert
11/08/2022

- 1. Essayez de prendre au moins ¼ d'heure dans votre pause pour déjeuner**
- 2. Continuez à marcher au moins 60 /jour + 1 à 2 randonnées le week-end**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café non sucré

+ 1 à 2 cafés dans la matinée

Pour le déjeuner :

- 1 salade-repas (pâtes ou riz, blanc de poulet, thon crudités...)
ou 1 sandwich + jambon, blanc de volaille, thon + crudités
ou restes du dîner de la veille (viande + féculents + légumes ou salade)
- 1 fruit

Collation en rentrant à la maison (si besoin)

- *1 tranche de pain + fromage*

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 – 150 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents 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 ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté