



Programme diététique de Mme Fabienne Touati

03/05/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Ne sautez plus aucun repas**
- 3. Continuez à pratiquer une activité physique régulière : randonnée, yoga, natation, marche...**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture
- 1 fruit (évitez le jus de fruit)

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits + 1 c à s d'huile
Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de sucre, confiture, miel ou sirop d'agave si nécessaire)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile (*olive pour les cuissons, colza ou noix pour assaisonnement*)
- (*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
- 1 portion de fromage soit 30 g (type cancoillotte, ricotta, mozzarella...)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté