



## **Programme diététique de Mme Nhu Oanh Vo Thi**

17/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 1 séance de natation par semaine**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 thé + 1 c à c de miel
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + confiture ou 1 tranche de cake ou brioche (maison ou artisanale)

### **Pour le déjeuner :**

- 100 g de poisson ou viande
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, maïs...) soit 100 - 150 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits  
*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 (30 g)
- *(1 tranche de pain complet ou de seigle)*
- 1 fruit

Collation : 1 thé + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 50 à 100 g de volaille ou de poisson ou 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- 4 à 6 c à s de féculents cuits
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté