



**Programme diététique de M. Maurice Kochanek**  
18/05/2022

1. **Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
2. **Continuez à marcher au moins 1 h par jour**
3. **N'hésitez pas à prendre une petite collation dans l'après-midi pour éviter le grignotage**

**Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou aux graines + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture
- (1 fruit)

**Pour le déjeuner :**

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 – 200 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 *midi **ou** soir*; évitez d'en prendre midi et soir)
- (1 tranche de pain complet ou de seigle)
- 1 fruit
- 1 café sans sucre

**Pour la collation :** 1 grand verre d'eau ou thé ou infusion + 1 c à c de miel + 1 à 2 biscuits type beurre ou 1 poignée d'amandes non salées non grillées

**Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 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
- 4 à 6 c à s de féculents cuits soit 100 - 150 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de confiture si nécessaire)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté