



**Programme diététique de Mme Kitel**  
03/03/2022

- 1. Essayez de varier vos salades composées**
- 2. Continuez à marcher au moins 8000 pas par jour**

**Pour le petit-déjeuner :**

- (1 café)
- 1 yaourt + flocons d'avoine mixés

Eau citronnée + 2 pressions de sirop d'agave (pour la journée)

**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
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 g cuits  
*Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*  
*Pour les repas pris sur le lieu de travail, mélanger tous les ingrédients en une salade composée*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

**Collation :**

- 1 fruit (bananes environ 3 fois par semaine, variez avec d'autres fruits)
- 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
- 50 g de volaille ou de poisson 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)