



## **Programme diététique de Mme Martine Sérénio**

23/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes à 1 h par jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café au lait
- 2 tranches de pain aux céréales, complet ou de seigle + 1 noisette de beurre
- (1 fruit)
- 1 thé (ou 1 verre de kéfir 1 à 2 fois par semaine maxi)

### **Pour le déjeuner :**

- 100 - 150 g de poisson, viande ou 2 œufs
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, épeautre, quinoa, pommes de terre, légumes secs...) soit g cuits ou 1 tranche de pain complet ou de seigle
- Légumes crus et/ou cuits  
*Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 portion de fromage (midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir)
- 1 fruit

Collation : 1 thé ou café au lait

### **Pour le dîner :**

- Soupe de légumes avec pomme de terre ou bouillon de légumes + vermicelles
- 1 fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 compote sans sucre ajouté