



Programme diététique de Mme Maryse Lagarde

09/05/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour + 1 séance de gym senior / semaine
3. Consommez du fromage une seule fois par jour (1 portion de 30 g midi ou soir)
4. Essayez de laisser un jour dans la semaine sans alcool

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé + 1 c à c de miel
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de matière grasse végétale + 1 c à c de confiture

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
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 ou 2 petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de miel ou confiture si nécessaire)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 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)*
- 1 à 2 tranches de pain
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté