



Programme diététique de Mme Martine Mensouri

09/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 1h par jour**
- 3. Réduisez votre consommation quotidienne de fruits**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain grillé au lin, au levain ou de campagne + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture
- 1 yaourt nature sans sucre

A 11 h 30, un fruit (orange, clémentines, kiwi...)

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 cuits* (ou crus si absence de ballonnements)
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt nature sans sucre
- 1 café + 2 carrés de chocolat noir

Collation : 1 thé vert sans sucre + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 amandes, noix, noisettes...)

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 tranche de pain ou 4 c à s de féculents cuits soit 100 g cuits
- 1 fromage blanc nature sans sucre ou 1 portion de fromage (30 g)
- 1 compote sans sucre ajouté ou 1 fruit au four

* Les légumes à fibres douces sont : betterave, carotte, courgette pelée et épépinée, potiron, haricots verts extra-fins, fond d'artichaut, endive cuite, pointe d'asperge, blanc de poireau