



## Programme diététique de Mme Céline Pilard

04/08/22

1. Prenez le temps de manger (*au moins 20 minutes par repas*)
2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour + 2 séances par semaine d'activité physique plus soutenue (*salle de sport, vélo, step...*)
3. Pensez à boire plus d'eau (*on recommande 1,5 L d'eau / jour, même si vous n'arrivez pas à boire cette quantité, vous pouvez alterner vos verres de sirop ou citronnade avec un verre d'eau*)

### Pour le petit-déjeuner :

- 2 à 3 tranches de pain complet ou seigle ou aux céréales + 1 noisette de beurre ou riz au lait peu sucré maison ou granola + lait ou préparation yaourt + graines de chia
- 1 verre de jus d'orange pressé maison (3 oranges maxi)

### Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents 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 sans sucre)
- 1 fruit

Collation : 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés (soit environ 6 à 8 amandes, noix ou noisettes) ou 1 tranche de pain + 1 à 2 carrés de chocolat noir

### Pour le dîner :

- 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
- Féculents 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 ou autre produit laitier non sucré
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté