



## Programme diététique de Mme Amélia Gaillard

02/05/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de mettre en place une activité physique régulière** (au moins 30 minutes de marche par jour + autre activité à trouver : natation ? yoga ? gym douce ?...)

### Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain aux céréales, complet ou de seigle (soit 50 g ) + confiture
- Yaourt nature sans sucre
- 1 fruit  
(bowl-cake 1 à 2 fois par semaine avec semoule ou flocons d'avoine + 1 œuf + compote ou banane...)

### 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 + 1 c à s d'huile  
*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)
- 1 fruit (peut être coupé en morceaux et mélangé au laitage)
- 1 bol de café soluble

Collation : 1 bol de thé sans sucre + 2 biscuits (maison de préférence)

### 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 ou 4 c à s de féculents cuits soit 100 g cuits
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté