



## Programme diététique de Mme Ghislaine Joseph

10/05/2022

1. **Prenez le temps de manger** (au moins 20 minutes par repas)
2. **Continuez à marcher au moins 45 minutes par jour + 4 à 5 séances de RPM / semaine**

### Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- (1 fruit)

### Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit

### Pour la collation : 1 thé non sucré

+ 1 part de gâteau

ou 2 à 3 biscuits

ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés  
(soit environ 6 amandes, noix, noisettes...)

### 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 poisson ou 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 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou 1 faisselle
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté