



Programme diététique de Mme Laurence Mazard

04/03/2022

Vous marchez au moins 6000 pas par jour, c'est bien ! ... Et si vous passiez à au moins 6500 pas par jour ?

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de café
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 lamelle de beurre + 1 c à c de confiture
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- 1 assiette de crudités + 1 c à s de vinaigrette (maison de préférence) et/ou Légumes cuits (au moins 250 g) + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou 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 à 2 tranches de pain ou 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)