



## **Programme diététique de M. Joann Sant**

10/08/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 2 séances/semaine de 40 min de course à pied en salle**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café non sucré  
*(Le week-end ou si vous en ressentez le besoin la semaine, n'hésitez pas à ajouter 1 ou plusieurs tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture)*

### **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 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs)  
*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)
- 1 fruit
- 1 café

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 2 parts de quiche ou de pizza, 2 croque-monsieur (ou 1 repas équivalent à celui indiqué pour le déjeuner)
- 1 verre de vin ou 1 bière *(pas tous les jours)*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté