



## **Programme diététique de Mme Maryline Bonnifait**

28/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Consommez du fromage 1 seule fois par jour à raison d'une portion de 30 g / j**
- 3. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (randonnée, aquagym, natation, vélo...)**
- 4. Pensez à boire de l'eau régulièrement dans la journée (*vous pouvez trouver des applications gratuites à installer sur votre téléphone*)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 fromage blanc 0% MG
- ½ tranche de jambon blanc
- 1 à 2 tranches de pain complet aux céréales ou de seigle (selon appétit)
- ½ bol de thé sans sucre
- 1 fruit

### **Pour le déjeuner :**

- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou 1 tranche de jambon blanc
- 4 c à s de féculents cuits (pommes de terre, haricots secs...) soit 100 g cuits ou 1 tranche de pain complet ou de seigle
- Légumes crus et/ou cuits  
*Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt ou faisselle
- 1 fruit

Collation : 1 infusion de thym

### **Pour le dîner :**

- Soupe de légumes ou assortiment de crudités (salade composée par ex avec tous les ingrédients qui suivent)
- 100 g de volaille ou de poisson 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 (30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté