



Programme diététique de Mme Marie-Pia Martini

14/03/2022

- 1. Vos apports nutritionnels sont excellents. Essayez de toujours garder un dîner léger même lorsque vous n'avez guère d'appétit.**
- 2. Pensez à boire suffisamment (eau, thé, café, infusion...) au moins 1.5 L par jour (et + en marchant ou en pratiquant une activité physique)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé rooibos ou vert ou maté
- 1 tranche de pain semi-complet ou aux céréales + 1 purée d'amandes
(Pour votre digestion, vous pouvez faire griller le pain qui sera peut-être mieux toléré)

Dans la matinée :

- 1 café
- 1 fruit
- 1 poignée de fruits secs et oléagineux

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, blé, kamut, quinoa, sarrasin, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 - 200 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 portion de fromage
- *(1 tranche de pain)*
- 1 fruit

Collation : 1 café + 1 carré de chocolat ou 2 à 3 biscuits

Pour le dîner :

- 1 bol de potage
- 1 yaourt de chèvre ou brebis
- 1 compote sans sucre ajouté

(N'hésitez pas bien sûr à manger davantage le soir si votre appétit vous le permet)