



Programme diététique de Mme Séverine Robin
17/06/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Ne lutez pas contre vos « tabous » alimentaires, intégrez-les dans votre rééquilibrage**
- 3. Essayez de marcher 20 à 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
- 3 à 4 tranches de pain complet ou de seigle (*vous pouvez en manger plus si vous en ressentez le besoin*) + confiture
- 1 fruit : banane, orange, 2 kiwis... (*le jus de fruit doit rester occasionnel*)

Pour le déjeuner pris à la maison

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 – 200 g cuits
Soit 1/3 assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 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 déjeuner ou le dîner sur votre lieu de travail : 1 sandwich

Collation : 1 thé sans sucre + 1 yaourt ou fromage blanc nature
+ 1 à 2 biscuits (*peuvent être intégrés au laitage*)

Pour le dîner pris à la maison :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 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, ajoutez si nécessaire 1 c à c de sucre, miel, confiture...)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 infusion sans sucre + 2 carrés de chocolat