



Programme diététique de M. Jessim Nour
07/10/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de mettre en place plus d'activité physique (marche par exemple le week-end)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre
Ou 1 fromage blanc + 3 c à s de muesli

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 complètes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature de préférence)
- 1 café

Collation si nécessaire en rentrant à la maison, selon votre appétit :

- 1 fruit
Ou 1 yaourt
Ou 1 tranche de pain complet ou de seigle + 1 portion de fromage

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté