



Programme diététique de Mme Annie Verdin

13/04/2022

Continuez à pratiquer une activité physique régulière (natation, marche, randonnée...) Vous pouvez également ajouter 10 minutes de renforcement musculaire chaque jour

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café au lait sans sucre
- 3 à 4 tranches de pain viking, complet ou de seigle + 1 noisette de beurre (+ confiture ou miel)

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 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 yaourt nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 café + 1 carré de chocolat

Collation si vous en ressentez le besoin : 1 infusion sans sucre + 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés (soit environ 6 amandes, noix, noisettes...) ou 1 biscuit

Pour le dîner :

- 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)
- 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit
- 1 infusion + 1 carré de chocolat