



Programme diététique de M. Hervé Tharreau

28/07/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 L d'eau par jour :** vous pouvez par ex vous servir d'une application de rappel sur votre téléphone)
- 3. Essayez de dissocier grignotage et télévision :** en cas d'envie de manger, ne vous l'interdisez pas mais éteignez votre programme, levez-vous et faites une petite collation dans une autre pièce (eau + 1 à 2 carrés de chocolat ou 5 à 6 amandes, noix ou noisettes non grillées non salées). Devant la télé, vous pouvez continuer à boire de l'eau ou une infusion non sucrée

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de café sans sucre
- 3 biscottes + 1 noisette de beurre
- (*1 fruit : pomme, banane...*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 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 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 café sans sucre

Collation : 1 yaourt nature et/ou 1 compote sans sucre ajouté

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 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 g cuits
- *1 fromage blanc nature ou 1 portion de fromage (=30 g soit 1/8 de camembert par ex)*