



Programme diététique de Mme Fabienne Beghini
30/08/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher 20 à 30 minutes/jour (en amenant les enfants à l'école à pied par ex)**
- 3. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour (eau plate, gazeuse, café, thé et infusion sans sucre)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café non sucré
- Fromage blanc + 4 c à c de sarrasin ou flocons d'avoine + 1 à 2 fruits + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés
Ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre
(En l'absence de faim au lever, ne vous forcez pas à manger tout de suite et prenez une collation légère dans la matinée sans dépasser 9h45)

Pour le déjeuner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 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
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 (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit

Collation si nécessaire : selon appétit, 1 yaourt nature ou 1 compote sans sucre ajouté ou 1 tranche de pain complet + 1 carré de chocolat

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
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits *soit 1/2 de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)