



## Programme diététique de M. Mickael Roche

02/09/2022

1. **Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
2. **Essayez de consommer 2 fruits / jour : un le midi après la salade-repas, l'autre le soir (cru ou en compote sans sucre ajouté)**
3. **Continuez à pratiquer une activité physique régulière (vélo d'extérieur ou d'appartement 2 à 3 fois par semaine, exercices d'abdos ou gainage à la maison, marche...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café + ½ sucre (+ 2 dans la matinée)
- 1 bol de céréales + lait (*essayez de préparer votre granola maison pour éviter les céréales du commerce*) ou le week-end pour varier, 2 à 3 tranches de pain grillé complet ou de seigle + confiture

### **Pour le déjeuner :**

- 1 salade-repas (féculent, protéines, légumes)
- 1 tranche de pain
- 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit

Collation si nécessaire : 1 poignée d'amandes ou noix ou noisettes (non salées, non grillées)

### **Pour le dîner :**

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté