



Programme diététique de M. Christophe Kervinio

10/05/2023

- 1. Prenez le temps de manger** (*au moins 20 minutes par repas*)
- 2. Essayez de boire au moins 1,5 l d'eau par jour** (*vous pouvez installer une application sur votre téléphone pour programmer des rappels sonores pendant la journée*)
- 3. Essayez de marcher 30 minutes par jour** (*par exemple, 15 min à la pause déjeuner, 15 min le soir*)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café + 1 sucre
- 100 à 120 g de pain complet ou de seigle ou baguette au levain (*évittez le pain blanc*) + 1 beurre (15 à 20 g)
- 2 yaourts nature (ou fromage blanc)
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- Légumes crus en vinaigrette ou cuits *1/3 d'assiette*
- 100 - 150 g de viande ou de poisson *1/3 d'assiette*
- Féculents : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs... *1/3 d'assiette*
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 café sans sucre

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
- Féculents cuits
- 1 tranche de pain
- 1 portion de fromage (environ 30 g)
- 1 fruit