



Programme diététique de Mme Nicole Combé

21/03/2022

Vous prenez le temps de manger, vous pratiquez une activité physique régulière, vous êtes à l'écoute de vos sensations et de votre plaisir alimentaire. Continuez comme ça !

Pour le petit-déjeuner :

- 1 tasse de café
- 2 tranches de pain aux céréales + beurre ou confiture

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (bananes vertes, patates douces, pommes de terre...) soit 100 - 150 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits
Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 tranche de pain aux céréales
- 1 fruit

Collation : 1 thé sans sucre

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- (1 à 2 œufs)
- 1 fruit
- 1 dizaine de fruits secs et oléagineux non salés (amandes, raisins secs, noix...)