



## **Programme diététique de M. Damien Valette**

05/08/22

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Faites une collation un peu plus consistante dans l'après-midi**
- 3. Continuez à faire du sport 2 fois par semaine, essayez de marcher aussi souvent que possible**

### **Matinée :**

- 1 café + ½ sucre (3 fois dans la matinée)

### **À votre retour à la maison :**

- 1 morceau de pain (complet, de seigle ou aux céréales de préférence, évitez le pain blanc)
- 1 tranche de jambon ou blanc de volaille ou 1 portion de fromage
- 1 crudité + huile d'olive, colza ou noix (salade, tomate, concombre...)
- 1 fruit
- 1 café + 1 barre de chocolat

### **Pour le dîner :**

- Légumes cuits ou crus + huile d'olive
- 100 g de viande ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, légumes secs)  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande, œuf ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature *(ou 1 portion de fromage si vous n'en avez pas eu en collation dans l'après-midi)*
- (1 tranche de pain complet)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté