



Programme diététique de M. Bernard Duplus

13/04/2022

1. **Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
2. **Continuez à marcher au moins 45 minutes par jour**
3. **Réduire progressivement la quantité de bananes à 3 ou 4 maxi / semaine**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 tranches de pain de campagne, complet ou de seigle + 1 noisette de matière grasse végétale + 1 c à c de confiture ou miel / tartine

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 – 200 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits
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 nature
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- 1 café + 1 grand carré de chocolat noir

(Collation si vous en ressentez le besoin) :

1 thé sans sucre + 1 poignée de fruits oléagineux, soit environ 6 amandes, noix, noisettes ou occasionnellement 1 à 2 crêpes ou 1 pâtisserie (dimanche)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 à 2 tranches de blanc de volaille ou 1 à 2 œufs
- 1 tranche de pain
- 1 portion de fromage soit environ 30 g (**midi ou soir, ne pas prendre midi et soir**)
- 1 banane ou autre fruit
- 1 infusion + 1 grand carré de chocolat noir