



Programme diététique de Mme Marilyne Lemoine

04/04/2022

- 1. Continuez à marcher au moins 20 minutes par jour à votre rythme.**
- 2. Essayez de vous cuisiner un plat « réconfortant » ou une pâtisserie chaque semaine**
- 3. Essayez de remettre en place des séances de sophrologie pour vous aider à évacuer les tensions et travailler sur vos émotions.**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé ou infusion
- Pain (au moins $\frac{1}{4}$ de baguette) + beurre + confiture ou miel (ou fromage de chèvre)
- 1 kiwi

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves...)
- $\frac{1}{2}$ assiette de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, quinoa, blé, millet, pommes de terre...)
- Légumes crus et/ou cuits
- 1 ou 2 desserts selon votre envie (crème, fruit, biscuit, gâteau...)

Pour la collation : 1 infusion + 1 bonne poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, amandes, noisettes...) et / ou fruit, yaourt, gâteau selon votre appétit et votre envie

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou salade ou plat de légumes (250 g) + 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 (30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Dans la soirée : 1 infusion + 1 à 2 carrés de chocolat