



Programme diététique de M. Olivier Dubois

04/10/2022

- 1. Essayez de ne plus sauter de repas**
- 2. Mangez suffisamment pour éviter de grignoter entre les repas. Mais vous pouvez faire une collation dans l'après-midi si nécessaire**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 briquette de lait /fraise + 4 biscuits Petit Dej (dans le camion)
- A la maison : Chocolat au lait + 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
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 ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit
- 1 café

Collation : 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 amandes, noix, noisettes...)

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
Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 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 complet ou de seigle)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté