



Programme diététique de Mme Patricia Gaultier

28/04/2022

- 1. Continuez à marcher au moins 60 minutes par jour. Essayez d'ajouter 10 à 15 minutes de gym douce chaque jour (gainage par exemple)**
- 2. Réduisez votre consommation de pain au quotidien**
- 3. Limitez l'alcool à 3 fois par semaine maximum**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 grand bol de thé non sucré
- 2 tranches de pain au levain (complet ou de seigle) + 1 noisette de beurre + 1 c à c de miel ou confiture
- 1 pruneau

Pour le déjeuner :

- Légumes crus et/ou cuits
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 tranche de pain
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature + 1 c à c de sucre, miel ou confiture)
- 1 fruit
- 1 café

(Collation si nécessaire : 1 grand verre d'eau ou infusion sans sucre + 4 à 5 noix ou amandes ou 1 carré de chocolat noir)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes 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
- 1 à 2 tranches de pain
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses *(si gratin, pizza ou plat incluant du fromage dans le repas, inutile de prendre le laitage)*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté