



Programme diététique de M. Yves Roques

24/03/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Essayez de mettre en place au moins 3 fois par semaine une activité physique modérée (45 min de vélo d'appartement ou de marche, 1 h de Tai-chi...)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé vert sans sucre
- 4 à 5 galettes de riz ou 2 à 3 tranches de pain bio (seigle, levain...) + beurre + 2 tranches de viande des grisons
Ou un porridge (flocons d'avoine, eau + horchate)
- 1 assiette de fruits

Pour le déjeuner :

- Légumes crus et/ou cuits
- Féculents cuits (riz, sarrasin, millet, quinoa...)
- 2 œufs ou 100 g de volaille ou de poisson ou légumineuses
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
Ou selon appétit : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de légumineuses ou œufs, 1/4 de féculents
- 1 café sans sucre + 1 biscuit
(ou 1 crème dessert ou pâtisserie lors des repas en extérieur)

Collation : 1 thé + 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés (amandes, noix, noisettes...)

Pour le dîner :

- 1/2 verre de vin (sauf 2 jours par semaine)
- 1 tranche de pain + pâté ou quelques olives
- 1 soupe de légumes
- 2 carrés de chocolat noir