



## Programme diététique de M. Eric Chaney

07/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de réduire votre consommation de fromage (*il est recommandé de manger une portion de 30 g par jour*)**
- 3. Essayez de réduire votre consommation d'alcool en laissant une journée par semaine sans alcool dans un premier temps**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + fêta + confiture
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

### **Pour le déjeuner :**

- 100 - 150 g de poisson ou de viande
- 4 c à s de féculents cuits (quinoa, sarrasin, pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits  
*Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt ou fromage blanc, petit suisse ou faisselle (nature + 1 c à c de sirop d'érable ou miel si nécessaire)

*Collation lorsque vous en ressentez le besoin : 1 thé sans sucre + 1 à 2 biscuits*

### **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 poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 – 200 g cuits
- *Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents*
- 1 tranche de pain de seigle
- 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté