



**Programme diététique de M. El Arti**  
18/02/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 60 minutes par jour**

**Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café au lait ou thé (*essayez de diminuer le sucre si possible*)
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou au son + huile d'olive
- Omelette ou blanc de volaille à -25% sel

**Pour le déjeuner :**

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 - 200 g cuits
- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt nature
- 1 fruit

Collation : 1 café ou thé + 1 poignée de noix, noisettes ou amandes (non grillées et non salées)  
ou 1 fromage blanc nature

**Pour le dîner :**

- Soupe de légumes ou plat de légumes ou assiette de crudité + 1 c à s d'huile
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- *Soit 3/4 d'assiette de légumes, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 verre de lait fermenté ou portion de fromage (30 g) de temps en temps
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

## Les équivalences

100g viande/poisson (1 part) =

- 2 tranches de blanc de volaille
- 100g de poisson (filet)
- 2 œufs
- 10 huitres
- 500g de moules

1 cuillère à soupe d'huile =

- 1 noisette de beurre
- 1 noisette de margarine
- 1 c à s crème fraîche 30%
- 2 c à s crème fraîche 15%
- 10 olives vertes ou 5 olives noires
- 25g chips
- ¼ avocat
- 1 c à c de mayonnaise

1/4 baguette de pain (60g) =

- 4 biscottes
- 2 tranches de pain de mie normal
- 1 petit pain
- 5 c à s céréales petit-déjeuner ou deux petites poignées
- 6 c à s féculents cuits (riz, blé et dérivés : pâtes, pain, semoule, boulgour...)
- 8 c à s légumes secs : flageolets, haricots rouges/blancs, lentilles etc)
- 4 pommes de terre (taille d'un œuf)
- 4 càs purée