



**Programme diététique de M. Christian Boileau**  
08/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 1 séance de marche nordique par semaine**

**Pour le petit-déjeuner :**

- 1 thé sans sucre + lait
- 3 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales + 1 noisette de margarine oméga 3 + confiture
- 1 yaourt nature sans sucre

**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 crus et/ou cuits  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents*
- 1 portion de fromage de 30 g (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit

Collation : 1 chocolat chaud ou 1 verre d'eau (+ 1 biscuit si envie ou faim)

**Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 compote sans sucre ajouté