



Programme diététique de Mme Michèle Ecaillet

26/07/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café non sucré
- 1 yaourt + 2 c à c de graines de chia + 30 g de flocons d'avoine + 1 fruit + 1 c à c de crème de cacahuète ou autre topping

Pour le déjeuner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
 - 100 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 ou tous ces éléments mélangés en salade composée*

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 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 complet ou de seigle ou 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- (1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses nature ou 30 g de fromage)