



## Programme diététique de Mme Patricia Bianchi

04/03/2022

1. **Continuez à marcher au moins 2 à 3 h (3 fois par semaine)**
2. **Essayez de réduire votre consommation de bière (1 fois tous les 2 jours dans un premier temps)**

### Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de mélange chicorée/café + lait ½ écrémé
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre ou margarine

### Pour le déjeuner :

- 1 assiette de crudités + 1 c à s de vinaigrette (maison de préférence) et/ou Légumes cuits (au moins 250 g) + 1 c à s d'huile d'olive
  - 100 - 150 g de viande ou de poisson
  - 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 cuits  
*Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
  - 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
  - 1 tranche de pain complet ou de seigle
  - 1 fruit
- + 1 carré de chocolat noir

### 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 à 2 tranches de pain 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 + 1 c à c de confiture ou miel)
- 1 fruit (peut-être mélangé dans le laitage en morceaux ou coulis « maison »)