



Programme diététique de Mme Clerc

28/02/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Essayez de diversifier votre petit déjeuner
3. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (ex : 15 minutes d'exercices au sol par jour)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 fruit
- 3 tranches de pain complet ou de seigle
+ 1 portion de fromage
Ou 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture ou miel

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 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 g cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature + 1 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire)

Collation (en dehors de toute activité) :

1 verre d'eau + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 5 à 6 amandes, noix, noisettes...)

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 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
- 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