



## **Programme diététique de Mme Sandra Mytko**

01/08/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de poser au moins 1 repas complet dans la journée et profitez de vos pauses pour faire des collations**
- 3. Continuez à faire 1 h de vélo elliptique par jour à votre rythme**

### **Pour le repas complet :**

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs
- 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 (non sucré de préférence)
- 1 fruit

### **Idées de collations variées à répartir dans la journée en fonction de vos pauses**

- 1 tranche de pain + 1 tranche de jambon ou blanc de volaille
- Ou 1 tranche de pain + 1 portion de fromage
- Ou 1 fruit + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes non salées non grillées (environ 6)
- 1 chausson aux pommes (2 fois dans la semaine environ)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- ...