



Programme diététique de M. Michel Etchegoin
31/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de réduire la quantité de fromage au quotidien**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 1 œuf cocotte
- 2 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales
+ 1 noisette de beurre + 1 confiture
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- 1 belle assiette de légumes variés (crus et / ou cuits) + 1 à 2 c à s d'huile (olive, colza, noix...)
- 1 à 2 tranches de pain complet ou aux céréales **ou** 100 - 150 g de féculents cuits (pâtes riz, couscous, pommes de terre...)
- 1 tranche de jambon ou de saumon fumé **ou** 50 g cuits de légumineuses (pois chiches, haricots secs, fèves, lentilles...)
- 1 portion de fromage (< 50 g)
- 1 fruit
- 1 café sans sucre + 1 carré de chocolat

Collation : 1 thé sans sucre + 1 fruit si besoin

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 -150 g de volaille ou de poisson
- 4 à 6 c à s de féculents cuits soit 100 - 150 g cuits
- 1 faisselle ou yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de confiture, miel ou cassonade)