



## Programme diététique de M. Christophe Lampin

02/08/22

**Continuez à marcher au moins  $\frac{3}{4}$  d'heure tous les 2 jours et essayez de mettre en place une séance de natation le dimanche matin**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 bol de café non sucré au lait sans lactose
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou 1 grande biscotte bio complète + 1 noisette de beurre ou margarine
- $\frac{1}{2}$  verre de jus de fruit (*pas nécessaire mais en fonction de votre envie*)

### **Pour le déjeuner (repas pris sur la route)**

Sandwich (pain + jambon ou thon + crudités + fromage + huile d'olive)

ou

Salade composée :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 - 200 g cuits
- 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 café non sucré

Collation : 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés + 1 fruit

### **Pour le dîner :**

- Légumes cuits ou crus (+ 1 c à s d'huile d'olive)
  - 100 -150 g de volaille ou de poisson
  - Féculents
- Soit  $\frac{1}{2}$  d'assiette de légumes,  $\frac{1}{3}$  d'assiette de viande ou poisson,  $\frac{1}{3}$  d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
  - 1 fruit ou compote sans sucre ajouté