



Programme diététique de M. Nicolas AMY

20/07/2022

1. **Prenez le temps de manger** (au moins 20 minutes par repas)
2. **Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour et mettez en place 2 séances d'au moins 1 h en salle + vélo pour aller au travail le plus souvent possible**
3. **Emmenez un fruit avec vous pour le déjeuner**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture

Pour le déjeuner :

- **Sandwich** : pain + crudités + thon, poulet, jambon + fromage + 1 fruit (+ 1 flan 1 à 2 fois /semaine)

Ou

Gamelle : 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents + fromage ou laitage (yaourt ou fromage blanc nature sans sucre) + 1 fruit

Idée de collation (si faim ou envie de manger en arrivant à la maison)

- *1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)*
- *Ou 1 laitage (yaourt, fromage blanc nature sans sucre)*
- *Ou 1 tranche de pain + 1 tranche de blanc de poulet ou jambon ou fromage*

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 - 150 g de viande ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 – 200 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté