



Programme diététique de Mme Marie-Claude DUBEAU

27/04/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Continuez à marcher au moins 45 minutes par jour (+ jardinage + vélo dès que possible)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé non sucré
- 2 à 3 tranches de pain grillé aux céréales, complet ou seigle ou 1/4 de baguette + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou de fruits de mer
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 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

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 fruits de mer ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 à 2 tranches de pain aux céréales
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté (*le fruit peut être coupé en morceaux et ajouté dans le laitage*)