



Programme diététique de Mme Bernadette Laval

23/05/2022

1. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 5 séances d'activité physique par semaine (Yoga, Qi gong, vélo...)
2. Essayez de laisser au moins une journée sans alcool dans la semaine

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé nature
- 2 à 3 tranches de pain (variez les types de pain : baguette, complet, seigle, aux céréales, au levain...)
 - + 1 noisette de beurre
 - + confiture

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 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
Ou selon appétit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit ou 1 pâtisserie maison
- 1 verre de vin (sauf 1 jour dans la semaine)
 - + 1 café

Pour le dîner :

- Soupe de légumes et / ou assiette de crudités ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 1 à 2 tranches de pain ou 4 c à s de féculents cuits soit 100 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit de saison ou compote sans sucre ajouté