



Programme diététique de M. Sébastien Thomas

27/09/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Essayez de laisser un jour sans alcool dans la semaine
3. Pensez à réduire votre consommation de fromage : 30g/jour recommandés (vous pouvez aussi choisir de ne pas en prendre chaque jour pour manger une belle assiette de fromage 2 ou 3 fois/semaine)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 verre de lait
- 1 café
- Pain complet, de seigle ou de campagne + 1 noisette de beurre (environ 10g)

Collation dans la matinée :

- Si vous avez commencé très tôt le matin, prenez un sandwich dans la matinée qui vous servira de « déjeuner », vous complétez avec une collation en rentrant à la maison (yaourt, fruit...)
- Si vous rentrez manger à la maison le midi, emportez un fruit avec vous pour couper votre matinée (fruits frais ou une poignée de fruits oléagineux non salés non grillés tels que amandes, noix, noisettes...)

Pour le déjeuner à la maison

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de poisson ou 2 œufs ou 1 à 2 tranches de jambon
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 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

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de viande (privilégiez les volailles, viande rouge 1 à 2 fois/semaine)
- Féculents cuits
Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté