



## **Programme diététique de M. Raoul Templet**

22/08/2022

- 1. Essayez de réduire votre consommation quotidienne de café (4 maxi)**
- 2. Remettez en place une activité physique régulière : au moins 1 sortie/semaine (marche ou course à pied) + 20 min de marche/jour**
- 3. Gardez une consommation d'alcool modérée : 2 à 3 fois/semaine sans dépasser 2 verres sur une journée**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 grand bol de café sans sucre
- 4 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales  
+ 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture
- 1 yaourt nature sans sucre
- (*1 petit verre de jus de pomme*)

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 - 200 g cuits  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents*
- 1 fruit
- 1 café

**Pour la collation :** 1 tranche de pain complet + 2 carrés de chocolat ou 2 biscuits maison aux flocons d'avoine ou 1 barre de céréales maison (évitez tout ce qui est industriel)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 6 c à s de féculents cuits ou 1 à 2 galettes de sarrasin
- 1 portion de fromage (30 g) ou 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence mais vous pouvez ajouter parfois 1 c à c de confiture ou miel ou sirop d'agave)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté