



Programme diététique de Mme Viviane Lernault

30/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique régulière chaque jour (45 min de vélo ou de marche)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 grand bol de thé sans sucre
- 1 grande tranche de pain complet ou de seigle ou aux céréales + 1 noisette de beurre
- 1 yaourt nature + 1 c à c de confiture
- 10 amandes (ou 5 le matin, 5 en collation)

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de volaille ou de poisson
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits (+ 1 c à s d'huile)
Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 café sans sucre
- 1 tisane de thym sans sucre

Collation : 1 thé + 1 fruit ou 5 fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 à 2 tranches de pain complet ou aux céréales ou 4 c à s de féculents
- 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté