



Programme diététique de M. Poilvet

23/05/2022

- 1. Continuez de rester à l'écoute de vos sensations de faim et de satiété**
- 2. Continuez de pratiquer au moins 45 minutes de marche par jour + étirements**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de café au lait + 1 c à c de miel
- 1 grande tranche de pain (blé noir ou céréales complètes) + 1 noisette de beurre + miel
- 1 yaourt
- (1 fruit)

1 café dans la matinée

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumineuses...) soit 150 - 200 g cuits
- Légumes cuits ou crus
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 4 à 6 c à s de féculents cuits, soit 100 - 150 g cuits ou 2 tranches de pain
- 1 portion de fromage
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

De temps en temps, le dîner peut être remplacé par un bol de muesli + fruit + 1 poignée de noix ou amandes non salées non grillées