



Programme diététique de M. Benoit Chauvin

28/07/2022

1. **Essayez de marcher au moins 20 minutes par jour la semaine** (pendant une pause aussi souvent que possible) + **le week-end au moins 30 min/j**
2. **Essayez de diminuer la quantité de sucre au quotidien** : ½ sucre dans le café au lieu d'1, yaourt nature au lieu de yaourt aromatisé...
3. **Pensez à consommer des fruits** (2/jour) : sous forme de compotes sans sucre ajouté en déplacement ou fruits crus de saison

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café au lait (+ ½ sucre)
- 3 à 4 tranches de pain complet (si pain de mie, le choisir **sans sucre ajouté**) + 1 noisette de beurre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 1 à 2 tranches de jambon, 100 g de volaille ou thon ou 3 œufs
- 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz complet, semoule, pois chiches, haricots rouges, lentilles...) soit 150 g cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de jambon ou oeuf, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 yaourt nature (ou fromage blanc ou 2 petits suisses)
- 1 compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Potage de légumes + 1 c à s d'huile
- 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
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre) ou 1 portion de fromage (=30 g soit 1/8 de camembert)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté