



Programme diététique de Mme Maryse Macor

20/06/2022

Continuez à marcher au moins 1 h/jour et essayez de mettre en place dès que possible une autre activité physique 1h/semaine dans un premier temps (natation, aquagym, yoga, salle de sport...)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café ou thé sans sucre
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 confiture

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande 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
Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit

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)*
- *(1 tranche de pain complet)*
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Soirée : 1 infusion sans sucre + 1 ou 2 carrés de chocolat noir