



Programme diététique de M. Alain Carre

29/07/2022

1. Essayez de mettre en place un 2^e repas au cours de la journée
2. Profitez de vos pauses pour marcher (10 minutes à ¼ d'heure plusieurs fois dans la journée si vous le pouvez) + 1 activité physique plus soutenue le week-end (natation, football...)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café non sucré
- (1 fruit dans la matinée)

Pause-déjeuner :

- 1 salade composée (juste quelques fourchettes si vous n'avez pas faim au départ)
- 1 yaourt nature (*préférez-le non sucré, vous pourrez toujours ajouter vous-même 1 c à c de sucre*)
- 1 fruit
- 1 café non sucré

Pour le dîner :

- Légumes crus ou cuits
- 150 - 200 g de viande (*favorisez la volaille*) ou de poisson ou 2 tranches de jambon ou 2 œufs
- Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents
Tous ces éléments peuvent être aussi être intégrés dans une salade composée
- 1 portion de fromage (soit 30 g/jour) + 1 tranche de pain
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
(+ *dessert sucré au restaurant*)