



Programme diététique de M. Christophe Mallem

15/09/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Continuez à marcher au moins 45 minutes par jour
3. Alcool le week-end : 2 verres le samedi, 2 verres le dimanche

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Granola + 100 g de Skyr
- 1 fruit (peut être pris en collation dans la matinée)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
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 ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit (peut être pris en collation dans l'après-midi)

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
- Féculents cuits
Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- (1 tranche de pain complet ou de seigle)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou yaourt ou fromage blanc
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté