



## **Programme diététique de Mme Marie Baubet**

20/04/2022

- 1. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (étirements 40 min / jour, marche...)**
- 2. Essayez de boire 1,5 l d'eau par jour**
- 3. Consommez le plus souvent possible des aliments « bruts » : pain plutôt que biscotte, soupe maison plutôt qu'en brique, yaourt ou fromage blanc nature (*on peut toujours y ajouter des fruits ou du sucre, miel ou confiture pour varier les goûts*)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café + lait + eau d'Hépar
- 3 tranches de pain grillé complet ou de seigle ou aux céréales ou graines + 1 noisette de beurre

### **Pour le déjeuner :**

- 100 - 150 g de volaille ou de poisson
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes complètes, riz complet, 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 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Collation : 1 tranche de pain grillé complet ou seigle (ou 1 biscotte) + 1 c à c de miel

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou 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
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (= 30 g soit environ 1/8 de camembert)
- 1 fruit
- 1 carré de chocolat noir