



Programme diététique de M. Hervé Soulain

04/08/22

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour (*1 x 30 min ou 2 x 15 min ou 3 x 10 min...*) + 2 séances d'au moins 1 h à la salle de sport**
- 3. N'hésitez pas à manger suffisamment aux repas, cela vous permettra de moins grignoter**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé non sucré
- 1 café crème non sucré
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture ou miel

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich (pain + jambon ou thon ou œuf + crudités + huile d'olive)
ou
Salade composée (1/3 de féculent, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de légumes)
- 1 portion de fromage (*peut faire partie du sandwich ou de la salade*)
- 1 fruit

Collation : 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 à 8 amandes, noix, noisettes...) + 1 fruit

ou 1 tranche de pain complet + 1 blanc de poulet

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 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
- *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 ou compote sans sucre ajouté