



Programme diététique de Mme Anita Benede

16/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de réduire votre consommation de fromage (1 portion de 30 g par jour) et de bananes (1 seule par jour dans un premier temps)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Mélange graines de chia + eau citronnée
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g 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 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature + si nécessaire 1 c à c de miel, confiture ou sucre)
- 1 fruit

Collation :

- 1 café ou infusion sans sucre ou 1 verre d'eau
- 1 tranche de pain + beurre ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 à 8 amandes, noix ou noisettes...)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 2 œufs
- 1 à 2 tranches de pain
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté