



**Programme diététique de M. Jean-Marie Richard**  
08/10/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

**Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café
- Le week-end : 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + confiture ou miel

Collation du matin la semaine : 1 fruit, 1 yaourt ou 1 petit gâteau

**Pour le déjeuner :**

- 1 sandwich (pain, jambon ou poulet, fromage, crudités)  
Ou 1 quiche (lorraine ou fromage légumes)  
+ 2 yaourts

**Pour le dîner :**

- 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 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté