



Programme diététique de Mme Maryse Persehaie

17/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 5 séances d'activité physique par semaine.**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 1/2 l de lait
- 1 à 2 tranches de pain aux céréales maison (ou seigle ou complet) + 1 noisette de beurre doux

Pour le déjeuner :

- 100 – 150 g de viande ou de poisson
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 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 fruit

Collation : 1 thé sans sucre + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, noisettes, amandes...)

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou assiette de crudités ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 œufs
- *(1 tranche de pain)*
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- 1 crème dessert maison