



## Programme diététique de Mme Angélique Seurat

12/10/2022

1. **Continuez à marcher 10 à 15 km le week-end**
2. **Buvez au moins 1,5 L d'eau par jour (eau plate, gazeuse, thé ou infusion sans sucre). Essayez de diminuer progressivement votre consommation de soda pour qu'elle reste occasionnelle (lors des sorties par ex)**
3. **Ne lutez pas contre votre envie de bonbons les jours de télétravail. Evitez juste de grignoter pendant votre travail, gardez-les pour votre pause en accompagnement de votre thé ou infusion.**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- ½ tasse de lait ou 1 thé ou infusion + 1 yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- 2 tranches de pain complet ou de seigle (*possibilité de prendre du pain de mie complet sans sucre ajouté*) + 1 noisette de beurre + confiture ou miel

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 - 150 g cuits  
*Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents*  
*Ces 3 composantes peuvent être associées dans une salade-repas*
- 1 yaourt Skyr
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté (*peut être pris à la fin du repas ou plus tard en collation si nécessaire*)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 à 2 tranches de pain complet ou 3 à 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit