



## **Programme diététique de M. Laurent Boucher**

26/07/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher au moins 20 à 30 minutes par jour (profitez de votre pause déjeuner) + 1h/jour le samedi et le dimanche**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 grand café crème
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre

(+ 1 fruit dans la matinée)

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes crus ou cuits
- 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 nature ou fromage blanc (ou aux fruits maison)

*Collation en arrivant à la maison : si vous en ressentez le besoin, vous pouvez manger le pain et le fromage du dîner*

### **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
- 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 g cuits
- 1 portion de fromage soit environ 30 g
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté