



Programme diététique de M. Régis De Mesquita
26/08/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de boire au moins 1,5 L d'eau par jour**
- 3. Pensez à emporter 1 ou 2 fruits avec vous**

Dans la matinée :

- 1 fruit (banane, pomme, fruit de saison...)
- 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)
- Eau ou eau citronnée sans sucre

Pour la pause déjeuner :

- 1 sandwich (poulet crudités mayonnaise ou jambon beurre crudités ou pan bagnat) ou 2 rouleaux de printemps
- *1 fruit*

Collation : 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales
+ 1 portion de fromage
ou 1 tranche de blanc de volaille
ou beurre + miel ou confiture

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 – 150 g de volaille ou de poisson ou 2 œufs
- Féculents cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté