



Programme diététique de Mme Dominique Gros

10/03/2022

1. Continuez de marcher chaque jour au moins 30 minutes
2. Consommez du fromage une seule fois par jour (1 portion de 30 g)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café + 1 nuage de lait
- 2 à 3 tranches de pain grillé complet ou de seigle ou aux céréales (ou baguette au levain) + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture maison
- (1 à figues sèches ou pruneaux ou abricots secs...)

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 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit

Pour la collation :

- 1 thé
- + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 amandes, noix, noisettes...)
- Ou 1 part de gâteau maison
- Ou 1 tranche de pain complet + 2 carrés de chocolat

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 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 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature + 1 c à c de confiture ou miel si nécessaire)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté