



Programme diététique de Mme Edith Cordival

18/03/2022

1. Essayez de mettre en place une activité physique régulière : marche, pilate, yoga...
2. Préparez le plus souvent possible vous-mêmes vos salades-repas du midi

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé vert sans sucre
- 1 fruit (agrumes, kiwi...)

Pour le déjeuner :

- 1 fruit en entrée (*ou banane en dessert*)
- 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
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
Tous ces ingrédients peuvent être associés dans une salade repas avec une vinaigrette maison : Soit 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents
- 1 café + 2 carrés de chocolat

Collation : 1 infusion

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 à 2 tranches de pain ou 4 c à s de féculents cuits soit 100 g cuits (*ou pâte brisée pour réaliser une quiche ou une tourte*)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 compote sans sucre ajouté