



Programme diététique de Mme Evelyne Acharles
04/03/2024

Ce programme a été élaboré à partir de nos échanges en vue d'améliorer votre alimentation au quotidien. Considérez-le comme un guide et non pas comme un plan à suivre « à la lettre ».

- 1. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café au lait sans sucre
- 2 à 3 biscottes ou pain de mie complet sans sucre ajouté ou tranches de pain complet ou de seigle + beurre ou margarine oméga 3

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) soit environ 3 ou 4 c à s
- 1 portion de fromage + 1 tranche de pain complet
- 1 fruit

Collation : 1 café + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Tranche de jambon blanc ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté