



Programme diététique de Mme Evanne Heunet

19/10/2022

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher régulièrement (30 minutes par jour) et envisagez dès que cela sera possible de remettre en place une activité physique régulière (Abdos Fessiers)**
- 3. Pensez à consommer des légumes cuits ou crus à chaque repas**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café

Pour le déjeuner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents ou 1/3 de chaque selon appétit
- 1 yaourt ou 1 portion de fromage (*fromage midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit

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
- Féculents cuits (*quantités selon appétit, voir ci-dessus*)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté