



Programme diététique de Mme Kim Nguyen Dao
17/04/2023

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. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (fitness, stretching, vélo...)**
- 3. Continuez dans la démarche que vous avez entamée tant qu'elle vous conviendra. Si vous ressentez le besoin de manger à nouveau le soir, n'hésitez pas à prendre un dîner léger comme indiqué ci-dessous**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café au lait sans sucre
- 1 grand verre de smoothie : légumes, fruits, lait, miel, amandes...

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande, poisson, œufs ou légumineuses : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

Collation si vous en ressentez le besoin : 1 verre de smoothie

Pour le dîner : (lorsque vous souhaitez ne plus pratiquer le jeûne intermittent)

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté