



Programme diététique de Mme Marina Ledunois
30/08/2023

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 marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau / jour**
- 4. Essayez d'ajouter des légumes (crus ou cuits) à chaque repas**

Pour le petit-déjeuner :

- Chicorée + lait (+ 1 sucre)
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre
- *(1 fruit ou compote sans sucre ajouté plutôt qu'un jus de fruit)*

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Fruit

Idées de collations (selon la faim)

- 1 tranche de pain + 1 tranche de jambon ou blanc de volaille
- Ou 1 fruit + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes non salées non grillées
- 1 part de brioche ou pâtisserie maison
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
- Fruit ou compote sans sucre ajouté