



## **Programme diététique de Mme Brigitte Pechayre**

10/02/2023

*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. Pensez à boire suffisamment dans la journée (eau plate, gazeuse, thé, café ou infusions sans sucre), soit environ 1,5 L d'eau / jour**
- 2. Diversifiez vos apports en protéines : volaille (poulet, dinde, canard, lapin...), poisson (frais, surgelés ou en conserve), crustacés, œufs et légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches...)**
- 3. Continuez à marcher chaque jour au moins 2 h + 1 h de yoga / semaine**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 boisson chaude (café + chicorée + lait)
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou à l'épeautre + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture *ou 2 tranches de brioche artisanale*
- 1 fruit
- 1 yaourt nature de préférence (+ 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire) *ou 1 petite bouteille de lait fermenté*

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) *ou 1 portion de fromage (midi ou 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, poisson ou 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté