



## Programme diététique de Mme Antoinette Geretto

03/01/2023

*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. Soyez attentive à vos signaux de faim et de satiété**
- 3. Continuez à pratiquer une activité physique régulière**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café au lait sans sucre
- Pain complet ou de seigle (quantité selon votre appétit) + beurre + confiture
- 1 grand verre d'eau (si soif) plutôt que jus de fruit (vous pouvez prendre un fruit à la place)

### **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, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

Collation : 1 thé sans sucre ou infusion + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes (non salées, non grillées)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Féculents (1 part de tarte salée, crêpes ou autres féculents)
- 1 tranche de jambon ou 2 œufs
- Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités que le midi ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté