



Programme diététique de Mme Aurélie Forest

24/04/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (marche, yoga...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café + ½ sucre
- 1 fruit ou jus de citron (*ou d'orange + eau*)
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture

Collation dans la matinée si besoin : 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...) *ou 1 à 2 biscuits aux graines de sésame*

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
Autre possibilité de répartition selon votre appétit : ½ assiette de légumes, ¼ de viande ou poisson, ¼ de féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire)
- (Fruit)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté