



## **Programme diététique de Mme Amandine Bouguet**

09/11/2023

*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 de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : au moins 1,5 l /jour)**
- 2. Essayez de diminuer les sodas, progressivement et à votre rythme**
- 3. Essayez de marcher plus régulièrement (recommandation : au moins 30 minutes par jour)**
- 4. Pour alléger votre budget, vous pouvez associer des légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches...) à des produits céréaliers (blé, riz, maïs...) pour remplacer la viande. Vous pouvez aussi alterner avec du poisson en conserve (thon par exemple) ou des œufs.**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café au lait + ½ morceau de sucre
  - 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou beurre de cacahuète (*privilégiez le pain complet de boulangerie mais vous pouvez également avoir en réserve du pain complet de mie sans sucre ajouté*)
  - 1 fruit (*plutôt que jus de fruit*)
- Vous pouvez aussi l'emporter avec vous pour la fin de matinée*

### **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...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)

### **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 et/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