



Programme diététique de Mme Emeline-Elisabeth Osmont

20/05/2023

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. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 chocolat chaud (hiver) ou jus de fruit (été)

EAU DANS LA MATINEE

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich jambon/fromage ou thon/crudités
Ou
- Salade-repas avec
 - ✓ 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...)
 - ✓ 1 portion de fromage (midi ou soir)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Collation : 1 part de brioche ou biscuits (maison ou artisanaux de préférence)
+ **EAU**

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Viande (volaille de préférence), poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc
- Fruit ou compote sans sucre ajouté
Ou dessert de votre choix (pâtisserie, crème...)