



Programme diététique de Mme Karine Pottier

28/04/2023

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. Continuez à marcher tous les jours + vélo 1 à 2 fois par semaine**
- 3. Essayez de diminuer un peu le café (objectif : 4 maxi)**
- 4. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café + ½ sucre
- *Si lever à 8h* : 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + confiture
- *Si lever à 4h* : prévoyez un petit sandwich pour la matinée (pain + beurre + jambon ou blanc de volaille) ou 1 part de gâteau maison

+ 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...) *dans la matinée*

Pour le déjeuner :

- Salade-repas avec :
 - ✓ Légumes cuits ou crus : 1/3
 - ✓ Viande ou poisson : 1/3
 - ✓ Féculents cuits : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt nature

Collation : 1 ou 2 fruits

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 + 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (= *environ 30 g soit 1/8 camembert*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté