



Programme diététique de Mme Marcelline Kancel
28/02/2024

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher 20 à 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Chocolat au lait ou chicorée
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales + confiture ou miel
- 1 fruit (*au début ou en rentrant à la maison*)

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, couscous, légumes secs...)
On peut aussi faire une répartition entre 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)

Collation : 1 fruit + (*1 part de gâteau maison ou 2 biscuits*)

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes ou assiette de crudités
- Poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- Yaourt ou 1 portion de fromage (1/8 de camembert)
- 1 compote sans sucre ajouté