



Suggestion d'une journée-type pour Adeline PHILIPPE

14/08/2024

Cette trame a été élaborée à partir de nos échanges en vue d'améliorer votre alimentation au quotidien. Considérez-la 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 de pratiquer une activité physique régulière (pilates, stretching, cardio, marche...)**
- 3. Essayez un jour de ne pas boire de jus d'orange et de consommer du pain complet au petit déjeuner pour diminuer la sensation désagréable que vous éprouvez habituellement vers 11h. Les jours suivants, ajoutez un peu d'eau dans votre jus d'orange et voyez si cela vous convient.**

Pour le petit-déjeuner :

- Thé vert
- Pain complet ou de seigle + confiture
- Jus d'orange

Collation (matin ou après-midi selon vos horaires) : thé + 1 fruit + biscuit ou part de pâtisserie maison ou 1 poignée de noix, amandes, noix, noix de cajou non salées

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 : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents + 1 tranche de pain « sec »
- Yaourt maison

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir en alternance avec le yaourt maison, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté