



Programme diététique de Mme Mefaret Konar

18/01/2024

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. Restez à l'écoute de vos sensations de faim et de satiété**
- 2. Ne lutez pas contre vos pulsions alimentaires. Acceptez-les et essayez de comprendre ce qui peut les motiver (par ex, trop de restriction, manque de sommeil...) Il est fort possible qu'elles s'estompent progressivement en reprenant de meilleures habitudes de vie**
- 3. Essayez de marcher environ 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Bol de café + lait + 1 sucre

En fonction de votre appétit dans la journée (repas ou collation)

Repas

- Légumes cuits ou crus
- Blanc de poulet ou poisson
- Féculents : (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

Ou Collation

- Fruit
- 1 poignée d'amandes, noix, noisettes... non salées non grillées (*vous pouvez préparer des petits sachets hermétiques à l'avance*)
- 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 et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté