



Programme diététique de Mme Jacqueline West Kourlandchik

31/01/2023

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. Continuez à marcher chaque jour et à pratiquer une activité physique (jardinage, bricolage par ex...)**
- 2. Essayez de laisser au moins une journée sans alcool dans la semaine**
- 3. Pensez à ne pas dépasser 3 cafés dans la journée (pourquoi ne pas remplacer le café du soir par une infusion par exemple ?)**
- 4. Essayez de réduire la quantité de sucre dans votre alimentation (notamment celle contenue dans les desserts sucrés du commerce dont les yaourts)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café (+ ½ sucre)
- 2 tranches de pain grillé complet ou de seigle + beurre (+ lait pour tremper)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de miel ou confiture ou édulcorant)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de miel ou confiture si nécessaire)
- 1 fruit
- 1 café (+ 1 autre café avant 17 h)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*30 g environ*)
- 1 fruit
- 1 infusion + 1 carré de chocolat noir