



## Programme diététique de Mme Marie-France Bourletsis

09/01/2023

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher tous les week-ends et à pratiquer une activité physique en salle 2 à 3 fois par semaine**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 chicorée + lait
- 4 tranches de pain de seigle ou aux céréales + 1 noisette de beurre  
*+ 1 poignée d'amandes en fin de matinée*

### **Pour le déjeuner :**

- 1 sandwich ou 1 pokebowl avec :
  - Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
  - Viande, jambon ou poisson : *1/3 d'assiette*
  - Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
  - Fromage ou 1 yaourt, fromage blanc, petit suisse, faisselle nature de préférence
  - 1 fruit + 1 ou 2 biscuits maison ou artisanaux (*à la fin du repas ou en collation dans l'après-midi avec un thé non sucré*)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- (*100 g de volaille, poisson ou 1 à 2 œufs*)
- *1 ou 2 tranches de pain (peuvent être prises pendant la préparation du repas)*
- 1 yaourt nature (+ 1 c à c de muscovado, miel ou confiture)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté