



Programme diététique de Mme Kathleen Elias
25/05/2023

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 pratiquer une activité physique régulière (vélo d'appartement 4 fois/semaine + natation le dimanche)**
- 3. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée**

Pour le petit-déjeuner :

- 2 à 3 tranches de pain grillé complet ou de seigle (*ou 5 tranches de Wasa*) + confiture
- Yaourt (*à boire*) maison de préférence

Pour le déjeuner :

- Légumes : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Fruit

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 2 œufs
- Féculents cuits
- 1 yaourt maison (*la semaine*) ou fromage (*le week-end*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté