



Programme diététique de Mme Solange Couzon

11/08/2023

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. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : au moins 1,5 L par jour)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café + lait de soja sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture

Collation : 1 thé sans sucre + 1 biscuit (type petit beurre)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit
- 1 carré de chocolat

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 cuits et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle (*ex : croque-monsieur ou part de quiche ou pizza + crudités*)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- Fruit ou compote sans sucre ajouté