



Programme diététique de Mme Maïté Merlet

06/12/2022

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. Evitez de sauter la pause-déjeuner**
- 2. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (environ 1,5 L d'eau / jour)**
- 3. Continuez à marcher le week-end**
- 4. Evitez de vous peser trop souvent (1 fois tous les 15 jours est largement suffisant)**

Dans la matinée :

- 1 yaourt au réveil
- 1 café sans sucre
- Pain + beurre

Pour la pause-déjeuner :

- 1 salade repas avec Légumes cuits ou crus, viande ou poisson et féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
 - 100 - 150 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
 - Féculents cuits
- La répartition recommandée dans le repas serait de 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents*
- Laitage, fromage ou dessert sucré 1 à 2 fois par semaine
 - Fruit ou compote sans sucre ajouté