



Programme diététique de Mme Maria de Lourdes Da Graca

23/04/2024

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, à table même pour les collations)**
- 2. Continuez de boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Veillez à marcher aussi souvent que possible et n'hésitez pas à remettre en place des exercices pour aider au maintien de votre silhouette (yoga, pilates, gainage...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café au lait non sucré
- 2 à 3 tranches de pain grillé de maïs ou seigle + beurre

Collation dans la matinée si besoin : 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés (amandes, noix, noisettes...)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (riz, pommes de terre, légumes secs...)
Autre possibilité de répartition selon votre appétit : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- 1 compote sans sucre ajouté

Collation dans l'après-midi : 1 fruit + 1 tranche de pain + jambon ou 1 portion de fromage

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou 1 à 2 tranches de pain de maïs ou de seigle
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature + 1 c à c de confiture ou miel)