



Programme diététique de Mme Nathalie Palengat
21/03/2024

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)**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de ne pas aller au-delà de 3 à 4 cafés/jour**
- 4. Continuez à marcher régulièrement dans votre quotidien + le week-end**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre

Collation si nécessaire : 1 fruit + 1 poignée d'amandes, noix, noisettes non grillées non salées

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus $\frac{1}{2}$ assiette
- Viande ou poisson $\frac{1}{4}$ d'assiette
- Féculents $\frac{1}{4}$ d'assiette
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) + 1 c à c de confiture ou miel si nécessaire
- Fruit

Vous pouvez garder le yaourt et le fruit du déjeuner en collation si vous êtes à la maison dans l'après-midi

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Jambon, sardines, maquereaux ou thon, 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir*)
- Compote sans sucre ajouté