



## **Programme diététique de Mme Delphine Bocage**

07/08/2023

*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. Pensez à boire de l'eau régulièrement dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L d'eau par jour)**
- 2. Essayez de marcher 1 heure par jour + vélo d'appartement 2 à 3 fois/semaine**
- 3. Recommandation pour le fromage : 1 portion / jour soit environ 30 g**
- 4. Recommandation pour le café : 3 à 4 /jour maxi**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Chocolat au lait
- 2 tranches de pain complet ou aux céréales + beurre

**Collation :** café + 1 yaourt nature ou 1 tranche de pain + 1 tranche de jambon, blanc de poulet ou fromage

### **Pour le déjeuner :**

- Salade composée avec crudités, œufs, thon ou dés de volaille, féculents ou légumineuses,
- Yaourt nature ou fromage blanc
- 1 fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille, poisson
- Féculents cuits
- 1 tranche de pain + fromage (si fromage déjà dans la journée, prenez plutôt un laitage nature : faisselle, petit suisse, fromage blanc, yaourt...)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté