



Programme diététique de Mme Claire Gracy

20/02/2023

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 15 minutes par repas dans un premier temps pour arriver progressivement à 20 minutes) en restant à l'écoute de vos sensations (faim, satiété)**
- 2. Continuez à marcher régulièrement (au moins 1h/jour)**
- 3. Pensez à boire régulièrement dans la journée (environ 1,5 L d'eau /jour y compris les infusions)**

Pour le petit-déjeuner :

- (1 verre d'eau tiède + ½ citron si vous en avez envie)
- 1 infusion sans sucre
- 1 poignée d'amandes non salées non grillées
- 1 tranche de pain multi-céréales + 1 tranche de jambon ou 1 portion de fromage
- 1 tranche de pain multi-céréales + 1 c à c de confiture
- 1 banane ou 1 autre fruit de saison

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, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 dessert sucré (mousse au chocolat ou autre...)

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou légumes poêlés ou en gratin
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 compote sans sucre ajouté