



## **Programme diététique de Mme Dominique Chappat Leveque**

30/01/2023

*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 20 minutes par repas)**
- 2. Après le Dry January, continuez sur votre lancée en limitant votre consommation d'alcool : par ex, 3 fois par semaine à raison de 1 ou 2 verres maxi lors des repas conviviaux**
- 3. Essayez les boissons végétales non sucrées (amande, soja, avoine...) toute une semaine dans un premier temps puis, selon votre ressenti, en alternance ou en complément du lait pour en limiter les quantités quotidiennes**
- 4. Continuez à marcher au moins 1 h par jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café + boisson végétale non sucrée
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson ou 2 œufs : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 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
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté