



Programme diététique de M. Joël Colibeau
18/09/2023

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. Essayez de marcher plus souvent (week-end et semaine)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café au lait + sucrée

Idées de collation dans la matinée :

- 1 fruit +
- 1 poignée de noix, amandes ou noisettes (non salées non grillées)
- Ou 2 biscuits type petit beurre
- Ou 1 petit pain au lait
- Ou 1 viennoiserie de la boulangerie (1 à 2 fois/semaine)*

Pour le déjeuner :

- Salade composée avec
 - o Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
 - o Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
 - o Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc + 1 c à c de confiture maison