



Programme diététique de Mme Julienne Massenat
26/07/2023

- 1. Essayez de mettre en place une activité physique régulière (au moins 3 fois par semaine. Vous pouvez télécharger une application pour vous le rappeler)**
- 2. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour**
- 3. Augmentez le volume de fibres dans votre alimentation : pain complet, légumes crus ou cuits aux repas, fruits (repas ou collation)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 tasse de lait ½ écrémé
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre

Pour le déjeuner :

Sandwich pain de mie complet + crudités + jambon + fromage

ou salade composée : légumes crus ou cuits, féculent (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs), blanc de dinde ou œuf...

Collation dans l'après-midi : 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés

Pour le dîner :

- Légumes crus ou cuits (*½ assiette ou 1/3 d'assiette selon appétit*)
- Volaille, poisson, œuf (*1/4 ou 1/3 d'assiette selon appétit*)
- Féculents (*1/4 ou 1/3 d'assiette selon appétit*)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature + 1 c à c de sucre, miel, confiture ou sirop d'agave si besoin)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté