



Programme diététique de Mme Aude Sirena

07/06/2024

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. Continuez de pratiquer une activité physique aussi souvent que possible (marche, trampoline...)**

Dans la matinée :

- Café + 1 sucre
(Lorsque vous en avez envie) Pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou miel ou pâte à tartiner au chocolat

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Légumineuses ou viande ou œufs : *1/3 d'assiette*
- Produits céréaliers ou autres féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, blé maïs, pommes de terre...)
Autre possibilité de répartition selon votre appétit : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)

Collation si besoin : 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Légumineuses ou volaille ou tranche de jambon ou œufs
- 1 à 2 tranches de pain complet
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté