



Programme diététique de Mme Emmanuelle Galbin

14/04/2023

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 régulièrement (recommandation : 30 minutes/j)**
- 3. Pensez à boire de l'eau plus souvent (recommandation : 1,5 L d'eau/j)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café + ½ sucre
- 1 bol de céréales + lait
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté (*plutôt que jus de fruit*)

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...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (*nature de préférence + 1 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire*)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou aux céréales
- Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités ou ½ assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté