



Programme diététique de Mme Tassadit Djouder
04/04/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café non sucré
- Yaourt (nature de préférence)
- Madeleines (*quand vous travaillez du matin*) ou 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + miel ou confiture
- 1 fruit (*à emporter avec vous lorsque vous travaillez du matin*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : $\frac{1}{2}$ assiette
- Viande ou poisson : $\frac{1}{4}$ d'assiette
- Féculents : $\frac{1}{4}$ d'assiette (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)

Collation : 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents 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