



Programme diététique de Mme Mélanie Guériot

18/04/2024

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 de pratiquer une activité physique régulière (course à pied, pilates, randonnée...)**

Dans la matinée :

- Café sans sucre
- 1 yaourt
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit
- 1 carré de chocolat

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

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage + 1 tranche de pain complet (*si vous avez faim avant le dîner, n'hésitez pas à les manger avant*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté