



Programme diététique de Mme Cécile Manaranche
06/01/2023

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. Pensez à boire suffisamment sur la journée (au moins 1,5 L d'eau, café, thé, infusion sans sucre)**
- 2. Augmentez le volume de fibres sur la journée (légumes à chaque repas, fruit ou compote sans sucre ajouté plutôt que jus de fruit le matin)**
- 3. Diminuez la quantité de fromage (1 seule fois par jour)**
- 4. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (marche, vélo d'appartement)**

Pour le petit-déjeuner :

- 2 bols de café sans sucre
(1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté à la place du 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...)
- Fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence et vous pouvez ajouter 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Sardines, thon ou jambon
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté