



## **Programme diététique de M. Roodly Lumene**

25/01/2024

*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 ».*

**Continuez de pratiquer une activité physique régulière (salle de sport, marche) aussi souvent que possible**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café sans sucre
- 1 tasse de lait
- Pain complet ou de seigle ou biscotte + beurre + confiture ou miel ou pâte à tartiner

### **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...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

**Collation** : si nécessaire, 1 fruit ou 1 poignée de noix, amandes ou noisettes (non salées, non grillées)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté