



**Programme diététique de Mme Anissa Amamra**  
28/09/2023

*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. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 1 à 2 séances de salle de sport dans la semaine**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement dans la journée (1,5 L / jour)**
- 4. Profitez de votre pause dans la matinée pour manger votre déjeuner (sandwich ou salade composée)**

**Au réveil :**

- 1 yaourt à boire
- 1 ou 2 tranches de pain complet (ou pain de mie complet sans sucre ajouté)  
+ beurre + miel ou confiture

**A la pause dans la matinée :**

- Salade composée : légumes cuits ou crus : 1/3, viande ou poisson : 1/3, féculents cuits : 1/3 (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)  
Ou sandwich poulet ou thon avec des crudités
- Fruit

Collation : 1 poignée de noisettes, amandes ou noix (non salées)

**Pour le dîner :**

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