



Programme diététique de Mme Maeva Mirc

21/05/2024

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, marche, tapis...)**
- 4. Essayez de diversifier vos collations**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 grand verre d'eau puis 1 verre de jus de fruit
- Flocons d'avoine + yaourt + graines de chia (*ou biscuits*)

Collation dans la matinée : Eau puis 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (*biscuits ou pain au chocolat de temps à autre*)

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...)
Autre possibilité de répartition selon votre appétit : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- Compote sans sucre ajouté

Collation : 1 grand verre d'eau puis pain complet ou de seigle de préférence + carré frais

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Féculents 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