



Programme diététique de Mme Véronique Poissel

14/05/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (jardinage, marche...)**
- 3. Mettez à profit ce temps d'arrêt maladie pour vous relaxer : pauses dans la journée avec musique relaxante, séances de sophrologie peut-être ?**

Pour le petit-déjeuner :

- Chicorée au lait
- Pain grillé (*complet ou de seigle de préférence*) + margarine ou beurre
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
(week-end : viennoiserie + jus d'orange, fromage blanc + miel)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 1 à 2 tranches de jambon, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
(*la pâte brisée de la quiche sert de féculent*)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté