



Programme diététique de Mme Fabienne Caminade

21/07/2023

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. Vous avez déjà de bonnes habitudes alimentaires, continuez ainsi.**
- 2. Pensez à consommer des légumes (crus ou cuits) midi et soir pour augmenter la quantité de fibres sur la journée**
- 3. Evitez les yaourts sucrés du commerce, privilégiez les laitages nature dans lesquels vous pouvez ajouter si nécessaire 1 c à c de sucre ou 1 fruit**
- 4. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour et de façon plus soutenue le week-end (marche active d'au moins 1 h) + 1 séance de vélo elliptique**

Pour le petit-déjeuner :

- Café + 1 sucrée
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture
- 1 yaourt nature (+ 1 c à c de sucre, miel ou sirop d'agave si nécessaire)

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, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- (Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs)
- (1 tranche de pain complet selon appétit)
- (1 yaourt nature)
- 1 compote sans sucre ajouté