



Programme diététique de Mme Valérie Fouquet

03/05/2023

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 de rester active dans votre quotidien (marche, jardinage...)**
- 3. Essayez de boire 1,5 L d'eau par jour**
- 4. Pour les assaisonnements, variez les huiles : colza, noix, olive, sésame...**
- 5. Evitez d'aller au-delà de 4 cafés dans la journée**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café non sucré
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + confiture maison (*pain de mie complet sans sucre ajouté + jambon ou œuf dur dans le camion*)

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, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit (*peut être pris plus tard en collation*)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (*Volaille, poisson...*)
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*si vous en avez consommé au petit déjeuner ou en collation dans l'après-midi, évitez d'en reprendre et privilégiez plutôt un produit laitier comme yaourt ou fromage blanc*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté