



Programme diététique de M. Christian Littel

28/07/2023

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à mettre en place une activité physique régulière (jardinage, marche, corde à sauter...)**
- 3. Pensez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L / jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- Chicorée + 1 sucre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
Vous pouvez aussi faire une répartition dans l'assiette de 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature + 1 c à c de sucre, confiture ou miel si besoin

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 2 à 3 tranches de jambon ou blanc de dinde ou poulet
- 2 tranches de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 compote sans sucre ajouté