



Programme diététique de Mme Karine Clamme

12/05/2023

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. Pensez à boire de l'eau régulièrement toute la journée (au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de mettre en place au moins 30 minutes/jour d'activité physique (marche, vélo, stepper, rameur, jardinage...)**

Avant de partir au travail :

- 2 cafés sans sucre
- 1 tranche de pain + beurre ou granola maison

Collation vers 8h30 :

- 1 café sans sucre + 1 petit sandwich jambon ou blanc de volaille *ou* brioche/viennoiserie 1 à 2 fois par semaine avec les collègues

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 + 1 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire)
- Fruit

Collation si nécessaire dans l'après-midi : 1 infusion sans sucre + 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle *Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté