



Programme diététique de Mme Caroline Gramont
24/07/2024

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 davantage d'eau dans la journée (par ex, vous pourriez commencer par boire 1/2 verre d'eau avant chaque café)**
- 2. Essayez de marcher dès que cela vous est possible (10 à 20 min/jour serait un bon début)**
- 3. Continuez à manger des fruits chaque jour et essayez de mettre une portion de légumes au dîner aussi souvent que possible**

Dans la journée lorsque vous avez faim :

- 1/2 verre d'eau
- Café au lait
- Biscuits (ou pain + confiture ou miel ou 1 poignée de noix ou amandes pour varier)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou œufs
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 1 portion de fromage
- Fruit, salade de fruit ou compote sans sucre ajouté