



## **Programme diététique de Mme Céline Deblock**

02/05/2024

*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 suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour, eau plate, gazeuse, thé ou infusion sans sucre)**
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (marche, vélo d'appartement...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Œufs au plat
- Pain complet ou au seigle grillé ou biscottes
- 1 portion de fromage
- Thé sans sucre ou boisson végétale + cacao en poudre (*si la boisson est sucrée, veillez à ajouter du cacao non sucré ou inversement*)

**Collation dans la matinée si besoin :** 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés, 1 fruit ou 1 carré de chocolat noir

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle  
(*1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté