



**Programme diététique de Mme Catherine Dal Pan**  
22/05/2023

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Pensez à inclure un aliment riche en protéines midi et soir**
- 3. Pensez à boire suffisamment dans la journée (environ 500 ml dans votre véhicule et 1 L en rentrant à la maison)**
- 4. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour.**
- 5. Recommandation concernant le fromage : 1 portion par jour (midi ou soir, soit environ 30 g)**

**Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café sans sucre
- 50 à 60 g (soit une belle tranche de pain maison complet, seigle, céréales ou 3 tranches de pain de boulangerie...) + 1 beurre  
*(si vous n'avez pas faim, emportez-le pour le manger dans la matinée)*

**Pour le déjeuner dans la semaine**

- 1 wrap ou sandwich (jambon ou blanc de poulet, salade, fromage)  
Ou 1 galette de sarrasin + légumes crus ou cuits + truite fumée, fromage)  
Ou 1 salade composée (crudités, féculents, volaille ou poisson ou œuf, fromage...)
- 1 fruit *(vous pouvez aussi le garder pour la collation en rentrant)*

**Collation**

1 grand verre d'eau pétillante + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 amandes, noix, noisettes...)

**Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents (quantité selon appétit 4 à 6 c à s)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté