



## **Programme diététique de Mme Hélène Prunois**

30/05/2023

*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. Essayez de prendre une collation dans la journée plutôt qu'un seul repas le soir**
- 2. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour (hors boissons chaudes sucrées)**
- 3. Si vous le pouvez, essayez de marcher environ 30 minutes par jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 2 cafés + 1 c à c de sirop d'agave
- N'hésitez pas à manger si vous ressentez une petite sensation de faim (pain complet, beurre, confiture par exemple) mais ne vous forcez pas si ce n'est pas le cas*

### **Idées de collation pour la journée :**

- Fruits
- Fromage blanc, petits suisses (nature de préférence), yaourt, Skyr...
- 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, noisettes, amandes...)
- 1 glace ou part de gâteau maison

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté