



## **Programme diététique de Mme Elodie Jean**

14/10/2023

*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. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L /jour). Evitez les boissons sucrées au quotidien, gardez-les pour le week-end ou les sorties (Si nécessaire, vous pouvez garder 1 verre de sirop aux repas plutôt que l'ice tea ou le soda)**
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (multisport, badminton, marche...)**

### **Le matin :**

- 1 biscuit au bureau

### **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, 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)
- 1 fruit

**Collation en arrivant à la maison : 2 tranches de pain complet + beurre**

### **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 et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté