



Programme diététique de Mme Chantal Plantin

20/01/2023

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. Vous prenez le temps de manger, c'est une bonne habitude qui vous permet de ressentir la satiété à la fin du repas.**
- 2. Continuez à marcher au moins 1 heure par jour et n'hésitez pas à ajouter 1 à 2 séances par semaine de natation dès que vous le pourrez. Cela augmentera un peu votre dépense énergétique et vous aidera peut-être à vous sentir moins stressée.**
- 3. Privilégiez le pain complet ou de seigle dans votre alimentation, sa teneur en fibres en fait un atout intéressant dans votre démarche de perte de poids.**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé non sucré
 - 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre
- + 1 café non sucré dans la matinée

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette ou 1/2 selon appétit*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette ou 1/4*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette ou 1/4* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc nature au lait de chèvre
- 1 compote sans sucre ajouté

Collation : 1 infusion non sucrée + 1 pomme

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 yaourt ou 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit