



## **Programme diététique de Mme Aïcha Salhi**

17/04/2024

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture

### **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...)  
*Autre possibilité de répartition selon votre appétit : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents*
- 1 fruit

**Collation** si nécessaire : 1 café + 1 ou 2 biscuits (type petit beurre par ex)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- 1 tranche de pain complet
- 1 portion de fromage
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté