



## **Programme diététique de Mme Valérie Lafleur**

19/12/2023

*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. 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. Essayez de diminuer progressivement la quantité de sucre dans vos boissons chaudes (chocolat, thé, tisane...)**
- 4. Pensez à mettre en place une activité physique modérée régulière (30 min de marche / jour par exemple)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 chocolat chaud (+ 1 sucre)

Dans la matinée, thé ou tisane + 1 sucre maxi/tasse

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) ou 1 à 2 tranches de pain complet
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (*nature de préférence + 1 c à c de sucre ou confiture si nécessaire*)
- Fruit

### **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 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. Vous pouvez également prendre le pain et le fromage en collation lorsque vous rentrez du travail pour patienter jusqu'au repas*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté