



## **Programme diététique de Mme Michèle Cros**

27/01/2023

*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 pouvez consommer un féculent à chaque repas (quantité recommandée : 4 à 6 c à s selon appétit, soit environ 100 à 150 g cuits)**
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique modérée et régulière : marche, natation, vélo, yoga... au moins 1 h /jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 thé sans sucre
- 1 dessert végétal au soja nature + son d'avoine
- 2 tranches de pain noir

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus :  $\frac{1}{2}$  assiette
- Viande ou poisson :  $\frac{1}{4}$  d'assiette
- Féculents cuits :  $\frac{1}{4}$  d'assiette (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Infusion sans sucre dans l'après-midi

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits 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*)
- 1 fruit