



Programme diététique de Mme Claudie Auchère
02/02/2023

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. Essayez de diminuer votre consommation de fromage (recommandation : 1 portion de 30 g /jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café + 1/2 sucre
- 2 fruits
- Mélange de graines et oléagineux
+ 1 compote sans sucre ajouté dans la matinée

Pour le déjeuner :

- 1 assiette de crudités
- 1 portion de viande ou poisson
- 2 tranches de pain de campagne ou complet ou noir
- 1 portion de fromage (30 g)

Collation :

- 1 infusion + 1 c à c de miel
- 2 biscuits nature ou 1 tranche de cake

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes
- 100 g de volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents (100 à 150 g cuits) : pâtes, riz, pommes de terre, boulghour, légumineuses
- 1 yaourt ou fromage blanc + 1 c à c de confiture (*si vous préférez, vous pouvez le consommer au petit-déjeuner*)