



Programme diététique de Mme Arlette Camus

08/02/2023

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. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L/jour)**
- 3. Consommez du pain complet ou aux céréales plutôt que du pain blanc**
- 4. Continuez à marcher au moins 1 heure par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture
- 1 kiwi

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) ou 1 à 2 tranches de pain complet
- 1 portion de fromage (= 30 g) ou 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit (*si vous n'avez plus faim vous pouvez le garder en collation dans l'après-midi*)
- 1 café sans sucre + 1 carré de chocolat

Pour la collation : 1 thé + 1 c à c de miel (*si besoin, vous pouvez ajouter une petite poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés, soit environ 6 amandes, noix, noisettes...*)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs + 1 tranche de pain aux céréales
- 1 yaourt ou fromage blanc nature sans sucre
- Fruit ou compote sans sucre ajouté