



Programme diététique de Mme Corinne Rabate

06/06/2024

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 de marcher 30 min sur tapis aussi souvent que possible (5 jours /semaine par ex)**
- 4. Essayez de diminuer la quantité de miel sur la journée (par ex : thé après le déjeuner + 1 c à c, thé de l'après-midi + 1/2 c à c, infusion du soir sans ajout). Evitez d'en mettre systématiquement dans la vinaigrette**

Pour le petit-déjeuner :

- Cacao + 1 sucre roux + lait (écrémé + 1/2 écrémé)
- 3 à 4 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 (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, ou 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 1 portion de fromage (= 30 g/jour soit 1/8 de camembert)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté