



## **Programme diététique de Mme Arlette Delparte**

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. Continuez à marcher au moins 1 heure par jour**
- 3. Pensez à associer légumineuses et produits céréaliers au cours d'un même repas ou d'une journée pour assurer un apport de protéines de haute qualité nutritionnelle en remplacement de la viande**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 2 verres d'eau
- 1 yaourt de chèvre ou brebis + 1 c à c de miel
- 6 amandes ou noix ou noisettes
- 1 bol d'eau chaude + citron sans sucre
- 1 tranche de brioche ou 1 biscuit (fabrication artisanale de préférence)

1 mug de café + 1 carré de chocolat noir (en collation dans la matinée ou après le repas de midi selon l'horaire)

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Légumineuses, poisson, œufs : *1/4 d'assiette*
- Produits céréaliers : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, sarrasin, millet...)
- Laitage (chèvre ou brebis, nature de préférence)
- 1 Fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 à 2 portions de fromage (*30 à 40 g*)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté