



Programme diététique de Mme Manuelle Josse

27/09/2023

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 marcher un peu chaque jour (environ 30 min) + 1 à 2 séances à la salle de sport / semaine**
3. **Pensez à boire davantage (recommandation : 1,5 L d'eau par jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 grande tasse de thé sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre
- 1 banane

Collation dans la matinée : 1 poignée de noix, amandes, noisettes non salées, non grillées (+ 1 tranche de pain si nécessaire)

Pour le déjeuner :

A la maison

- Légumes cuits ou crus : $1/3$ d'assiette
- Viande ou poisson : $1/3$ d'assiette
- Féculents cuits : $1/3$ d'assiette (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)

Au travail

Sandwich avec crudités (jambon ou poulet ou thon)
+ pâtisserie ou fromage blanc et coulis
(ou 1 compote ou 1 fruit de la maison)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits et/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*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté