



Programme diététique de Mme Stessy Delphin

15/07/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Essayez de mettre en place une activité physique régulière ou de marcher aussi souvent que possible**

Pour le petit-déjeuner :

- Thé (+ 1 sucre si nécessaire)
- 1 biscuit (type petit-déjeuner)

Pour le déjeuner :

- Plat avec féculent + légumes + œuf ou poisson ou poulet
Par ex : riz cantonnais ou panini tomate mozzarella...
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Plat de légumes (frais, surgelés ou en conserves) ou soupe de légumes
- Volaille ou œufs
- Féculents (pâtes, riz, légumineuses...)
Répartition dans l'assiette selon votre appétit : 1/3 de légumes, 1/3 de poisson ou œuf, 1/3 de féculents par ex
- 1 yaourt ou fromage blanc ou skyr
- Fruit ou compote sans sucre ajouté