



Programme diététique de Mme Mireille Mirguet

24/01/2023

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 30 minutes par jour + 2 séances d'activité physique par semaine**
- 3. Essayez d'augmenter le volume de fibres dans votre alimentation : pain complet ou de seigle plutôt que baguette, légumes systématiquement le soir (cuits ou crus) + 2 fruits dans la journée**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café au lait sans sucre
- 3 à 4 tranches de pain grillé complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + 1 c à c de miel

Le jour du sport (prenez un petit déjeuner plus complet sous forme de brunch, avec par ex 2 tranches de jambon ou blanc de volaille, fromage...)

Pour la collation :

- 1 café sans sucre + 1 carré de chocolat
- 1 yaourt nature de préférence
- 1 fruit

(Si petit déjeuner classique le matin pour les jours sans sport, pensez à rajouter le pain + jambon)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits (pâtes, riz, pommes de terre, crêpes ou quiche...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence (+ 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire)
- 1 compote sans sucre ajouté