



Suggestion de journée-type pour Stéphanie REYTER
07/08/2024

Cette trame a été élaborée à partir de nos échanges en vue d'améliorer votre alimentation au quotidien. Considérez-la 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 aussi souvent que possible**

Pour le petit-déjeuner :

- Thé + lait concentré sucré (*essayez de ne pas ajouter de sucre*)
- Pain complet ou de seigle grillé + beurre + confiture (*ou petits pains grillés aux céréales complètes sans sucre ajouté*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 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, poisson ou œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté