



Programme diététique de Mme Françoise Gilles

03/02/2023

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 30 minutes par jour + 2 randonnées par semaine**
- 3. Consommez une petite portion de féculents au déjeuner avec des légumes et de la viande ou du poisson afin d'avoir faim moins rapidement dans l'après-midi**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou aux céréales + 1 noisette de beurre
- 1 yaourt nature maison
- 1 fruit (*plutôt qu'un jus de fruit*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit (*si vous n'avez plus faim, vous pouvez le garder et l'ajouter à votre collation*)

Pour la collation :

- 1 infusion sans sucre
- 2 biscuits maison ou 1 part de gâteau maison ou 2 c à s de flocons d'avoine + quelques noix, amandes ou noisettes (+ lait)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g poisson ou 1 à 2 œufs ou 1 tranche de jambon
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté