



Programme diététique de Mme Monique Fauchet

05/01/2023

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. Essayez de vous peser moins souvent (2 à 3 fois/semaine maxi dans un premier temps)**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre

Pour le déjeuner :

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

Collation vers 16h : 1 infusion non sucrée + 1 à 2 biscuits (type petit beurre)

Si besoin de manger en rentrant du travail à 18h, prenez une tranche de pain + 1 portion de fromage prévue au dîner sinon vous pouvez attendre le repas

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté