



Programme diététique de Mme Catherine Bonhomme

10/03/2023

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. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**
- 2. Privilégiez la vinaigrette maison plutôt qu'industrielle**
- 3. Autorisez-vous 1 ou 2 carrés de chocolat après le déjeuner**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 tasse de chicorée sans sucre
- 2 tranches de pain de campagne au levain grillé + 1 noisette de beurre
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : $\frac{1}{2}$ assiette
- Légumineuses, tofu, seitan, poisson, œuf, poulet : $\frac{1}{4}$ d'assiette
- Produits céréaliers : $\frac{1}{4}$ d'assiette (pâtes, riz, boulghour, maïs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) ou 1 portion de fromage (= 30 g environ)
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir

Collation : 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Soupe de légumes
- 1 tranche de pain
- 1 poignée de fruits oléagineux (noix, noisettes...)