



Programme diététique de Mme Christin Sophie

25/04/2023

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 mettre en place une activité physique régulière en accord avec vos goûts : marche, vélo...**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement (au moins 1,5 L / jour sous forme d'eau plate, gazeuse, thé, infusion sans sucre...)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain grillé complet ou de seigle (ou biscottes) + 1 noisette de beurre + miel ou confiture
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- Sandwich ou salade-repas
 - ✓ Féculent : pain pour le sandwich, pâtes, riz, pommes de terre pour la salade-repas
 - ✓ Légumes crus ou cuits
 - ✓ Jambon, poulet, thon, œuf...
 - ✓ 1 portion de fromage
- 1 compote sans sucre ajouté

Collation : 1 boisson chaude (thé ou infusion) sans sucre + 1 yaourt nature (+ 1 ou 2 biscuits si envie ou faim)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (*nature de préférence + 1 à c de miel ou confiture si nécessaire*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté