



**Programme diététique de Mme Virginie Baglin**  
20/02/2024

*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 régulièrement**

**Dans la matinée :**

- Chocolat chaud + 1 ou 2 biscuits (type petit beure ou madeleine)
- 1 ou 2 fruits + 1 poignée d'amandes, noix ou noisettes

**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...)
- Fruit

**Collation :** Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) + 1 c à c de sucre, miel ou confiture

**Pour le dîner :**

- Soupe de légumes ou plat de légumes
- *(Volaille, poisson ou 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs)*
- Féculents en fonction de votre appétit *(nouilles dans le bouillon par ex)*
- Yaourt ou autre laitage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté