



Programme diététique de Mme Sandrine Lazar
01/02/2024

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 au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire suffisamment dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 tasse de lait + café soluble sans sucre
Vers 8 h : 1 part de gâteau aux flocons d'avoine maison ou 2 tranches de pain complet + beurre + confiture ou miel

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...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

Idées pour la collation en fonction de votre appétit : Fruit, 1 poignée d'amandes non salées, non grillées, 1 yaourt ou petit sandwich au fromage (*dans ce cas, on évite juste d'en manger à nouveau le soir*)

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 et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté