



## **Programme diététique de Mme Sandrine FOLLIET**

30/11/2023

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 3. Continuez à marcher régulièrement + ½ h de vélo elliptique chaque jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Thé + café sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre
- 1 fruit

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : 1/2 d'assiette
- Viande ou poisson : 1/4 d'assiette
- Féculents : 1/4 d'assiette (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de confiture ou miel)
- 1 café sans sucre

### **Pour le dîner :**

- Soupe de légumes ou assiette de crudités vinaigrette ou plat de légumes
- (Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs)
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté