



Programme diététique de Mme Vanessa Barbier-Pinot

14/03/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de marcher aussi souvent que possible (recommandation : au moins 30 minutes par jour)**

Dans la matinée :

- Café non sucré (*vous pouvez l'accompagner d'une poignée d'amandes, noix ou noisettes non salées non grillées ou 1 à 2 biscuits type madeleine ou petit beurre si besoin pour éviter les viennoiseries*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

(Lorsque vous ne travaillez pas, si vous avez faim au réveil, n'hésitez pas à prendre un petit déjeuner avec 2 tranches de pain complet ou aux céréales + 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...)
Autre possibilité de répartition selon votre appétit : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 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*)
- 1 fruit