



**Programme diététique de Mme Sandrine Cormerais**  
08/11/2023

*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. Continuez à marcher sur tapis 30 minutes (2 à 3 fois/semaine)**
- 3. Pensez à boire de l'eau dans la journée (recommandation : 1,5 L/jour)**

**Pour le petit-déjeuner :**

- Chocolat au lait
- 2 tranches de pain de mie aux céréales sans sucre ajouté ou 4 tranches de pain complet ou aux céréales + beurre + confiture maison

**Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

*Si vous n'êtes pas à la maison, optez pour une salade composée (pâtes, crudités, poulet par ex) ou un sandwich (thon/crudités par ex)*

**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
- 1 à 2 tranches de pain aux céréales
- 1 portion de fromage soit environ 30 g/jour
- Fruit ou compote sans sucre ajouté