



**Programme diététique de Mme Rachel Vedrines**  
05/02/2024

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

**Pour le petit-déjeuner :**

- 1 bol de café
- Tartines de pain (de préférence complet ou de seigle ou aux céréales) + beurre + miel ou confiture
- 1 fruit (à croquer) ou orange pressée (en alternance)

**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)

**Collation** (*si envie ou besoin*) : 1 poignée de noix, amandes, noisettes... + 1 ou 2 carrés de chocolat noir

**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