



Programme diététique de Mme Marjorie Ruitort
26/01/2024

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. Privilégiez le pain complet ou de seigle au petit déjeuner**
- 4. Accompagnez toujours vos féculents du déjeuner par des légumes (cuits ou crus) + 1 tranche de jambon, volaille, poisson, œufs**
- 5. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (danse, marche...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café au lait sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 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)
- 1 fruit (*si vous n'avez plus faim, vous pouvez le garder pour plus tard dans l'après-midi*)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille, poisson
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*soit environ 30 g*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté