



## Programme diététique de Mme Emilie Lefevre

29/02/2024

*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 dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 1 à 2 séances de salle de sport/semaine**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café + ½ sucre
- 1 fruit
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou miel  
Ou muesli + fromage blanc

### **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)

### **Collation :**

- Thé sans sucre
- Idées de collation : 1 poignée de noix, noisettes, amandes (non salées), yaourt nature, fruit, 1 ou 2 biscuits type « petit beurre »

**Pour le dîner :** *(si la collation de l'après-midi ne suffit pas pour tenir jusqu'à 20 ou 21h, vous pouvez manger le pain et le fromage prévus au dîner pour vous faire patienter)*

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- *1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle*
- *1 portion de fromage*
- Fruit ou compote sans sucre ajouté