



## **Programme diététique de Mme Estelle Lefrançois**

17/06/2023

*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 1 heure par jour (2x 30 min par ex)**
- 3. Prenez une collation dans l'après-midi sur votre temps de pause, cela évitera le grignotage lorsque vous êtes sur votre lieu de travail**
- 4. Veillez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour (infusion et café sans sucre, eau tiède)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 bol de café non sucré
- Pain aux céréales + beurre + confiture

### **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) + 1 c à c de miel
- Fruit

*(Si vous n'avez pas faim après votre plat, vous pouvez laisser le yaourt et le fruit pour la collation)*

### **Pour la collation : EN PAUSE**

Yaourt, fruit, biscuits...

### **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 cuits 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*) ou yaourt
- Fruit ou compote sans sucre ajouté