



Programme diététique de Mme Ingrid Triplet

02/12/2022

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. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour (plate ou gazeuse, diminuez autant que vous le pouvez la quantité de sirop dans l'eau plate)**
- 2. Essayez de marcher 30 minutes par jour**
- 3. Essayez de rester sur 2 verres par journée du week-end (soit 4 sur 2 jours)**

Le matin :

- 2 cafés

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou 1 à 2 tranches de jambon : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté