



Programme diététique de Mme Marine Bagot

18/10/2022

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher environ 30 minutes par jour en attendant de reprendre une activité physique régulière**
- 3. Pensez à manger un légume (cuit ou cru) à chaque repas**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 mug de lait
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 2 carrés de chocolat

Pour le déjeuner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/3 assiette de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature + 1 c à c de sucre de canne ou miel
- 1 fruit

Collation si envie ou faim : 1 biscuit ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)

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 de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
(Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités que le midi ou augmenter la part de légumes : 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents)
- 1 portion de fromage ou 1 laitage nature
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- 2 carrés de chocolat si envie dans la soirée