



## **Programme diététique de Mme Adeline Kleck**

24/05/2024

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (course à pied, marche, natation...)**
- 3. Recommandation concernant le fromage : 1 portion / jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café + 1 sucre
- 2 à 3 tranches de pain noir ou complet ou de seigle + confiture
- Ou muesli (flocons d'avoine, fromage blanc, fruit, poignée d'amandes...)

### **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...)  
*Autre possibilité de répartition selon votre appétit : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents*
- 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
- *(Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs)*
- Féculents
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 ou 2 carrés de chocolat *(ou biscuits ou une glace en variant d'un jour à l'autre sans les cumuler)*