



Programme diététique de Mme Angélique Lefur
06/02/2024

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 en prenant le temps de mastiquer et en portant de l'attention au contenu de votre assiette)**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L / jour)**
- 3. Pensez à emporter des légumes (crus ou cuits) et une compote avec vous pour la pause-déjeuner**
- 4. Essayez de marcher plus régulièrement et de prendre du temps pour vous**

Au réveil puis dans la matinée :

- 2 tasses de café au lait sans sucre

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
- 1 compote sans sucre ajouté

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 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 ou fromage blanc nature
- 1 fruit