



Programme diététique de Mme Annie Martinière

25/01/2023

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. Vous avez de bons apports alimentaires. Continuez ainsi.**
- 2. Essayez de mettre en place un peu d'activité physique au quotidien (par ex : 30 minutes de marche ou exercices mis en place avec la kiné)**
- 3. Evitez le café après 16h pour essayer d'améliorer votre sommeil.**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 grand bol de thé noir sans sucre
- 1 fromage blanc nature + levure de bière
- 1 fruit (orange, kiwi...)
- 3 à 4 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales ou au levain + 1 noisette de beurre + 1 c à c de 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, semoule, pommes de terre, légumes secs, pain complet...)
- 1 portion de fromage (30 g)
- Fruit
- 1 café sans sucre

Collation : 1 café sans sucre (pas plus tard que 16h)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille, poisson ou 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
(*1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*)
- 1 yaourt nature
- Fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 infusion