



Programme diététique de M. Marc Federspiel

29/05/2024

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 ».

Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + miel ou confiture
Ou bol de flocons d'avoine + lait d'avoine non sucré + fruit + noix ou amandes non salées

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 ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- 2 tranches de pain complet ou de seigle
(Ou tarte aux légumes)
- 1 portion de fromage (*recommandation : 30g/j soit par ex 1/8 de camembert*)