



Programme diététique de Mme Florence Hilger

08/12/2022

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 remettre en place au moins 10 min d'activité physique par jour dès que ce sera possible pour vous**
- 3. Pensez à emporter 2 fruits avec vous chaque matin + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amande, noix, noisettes...)**

Dans la matinée :

- 1 café
- 1 fruit (en milieu de matinée)

Pour le déjeuner :

Une salade composée avec :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Thon, blanc de poulet, jambon ou œufs : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 poignée d'amandes ou noix (avec la salade ou à la suite ou encore en collation)

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
 - 100 - 150 g de volaille ou de poisson
 - Féculents cuits
- Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- *(1 compote sans sucre ajouté)*