



Programme diététique de Mme Melinda Largeteau
21/12/2022

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. Continuez à marcher au moins 1h par jour + 1 séance de natation d'1h/semaine**
- 3. Privilégiez un repas léger le soir plutôt que ne pas manger du tout**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 tasse de lait
- Pain complet ou de seigle grillé (*ou petits pains grillés*) + 1 noisette de beurre
- 1 fruit (plutôt qu'un jus d'orange)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3*
- Poisson ou volaille ou 2 œufs : *1/3*
- Féculents cuits : *1/3* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Pour le dîner :

- 1 soupe de légumes
- 1 portion de fromage *ou 1 yaourt nature*
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 thé ou infusion