



Programme diététique de Mme Lydie Barost

13/03/2024

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. Essayez de prendre une collation avec votre café en arrivant au travail**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour (tapis la semaine, randonnée le week-end)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- 2 à 3 tranches de pain de mie complet sans sucre ajouté + 1 tranche de jambon ou poulet

Pour le déjeuner :

- Au travail : Sandwich ou salade repas
- A la maison : 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

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 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*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté