



**Programme diététique de Mme Safia Tlemsani**  
29/05/2023

*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. Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes /jour**
- 3. Le week-end, pour le petit déjeuner, privilégiez le pain complet plutôt que les biscuits industriels**

**Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + confiture ou miel ou en version salée (blanc de volaille)

**Pour le déjeuner :**

- Sandwich (pain + poulet + crudités)  
ou
- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit
- *(1 pâtisserie)*

**Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage : *si vous avez faim en rentrant à la maison, n'hésitez pas à manger une tranche de pain et 1 portion de fromage en attendant le repas*
- Fruit ou compote sans sucre ajouté