



## Programme diététique de M. Nathalie Ratieville

08/07/2024

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de diminuer progressivement la quantité de café sur la journée**
- 4. Continuez de marcher aussi souvent que possible**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre

### **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 skyr ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

**Idées de collation si besoin :** 1 poignée de fruits oléagineux non salés (amandes, noix, noisettes...), 1 yaourt nature, 1 compote sans sucre ajouté ou 1 fruit, 2 biscuits nature...

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage de 30g (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté