



Programme diététique de Mme Dominique Notte

22/05/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (crossfit, pilates, marche active...)**
- 3. Ne cherchez pas à combattre vos pulsions alimentaires. Accompagnez-les en adoptant progressivement de nouvelles habitudes à votre rythme**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain aux céréales + beurre + confiture
- **Collation avant le sport** : Fromage blanc ou Skyr ou banane ou *barre de céréales*

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...)
- 1 yaourt

Pour le dîner :

Au travail : Sandwich (pain de mie complet sans sucre ajouté ou baguette tradition au levain + jambon + fromage + crudités)
- 1 fruit

A la maison :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle

Dans la soirée si besoin ou envie en prenant le temps de manger et de boire :

Yaourt ou fromage blanc nature + 1 fruit (= *dessert du dîner*)

1 infusion + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes (non salées), carrés de chocolat, biscuits...