



Programme diététique de Mme Eveline Bigot

27/10/2022

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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour** (*pour vous sentir à nouveau en sécurité en marchant, peut-être serait-il intéressant de vous faire prescrire quelques séances avec un kiné ?*)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de chicorée
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou baguette tradition + 1 noisette de beurre

Pour le déjeuner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson (*vous pouvez prendre des sardines, du maquereau ou du thon en conserve*) ou 4 c à s de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...)
- 40 g de pain ou 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre...) soit 100 g cuits
Soit 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit

Collation si vous en avez envie : 1 ou 2 carrés de chocolat

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 à 2 tranches de pain ou 4 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit