



## **Programme diététique de Mme Fouzia Triki**

*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 dissocier le grignotage des moments passés devant la télévision**
- 3. Continuez de marcher aussi souvent que possible**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- Pain complet ou de seigle grillé + beurre + confiture

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

**Collation si besoin :** fruit, yaourt, poignée de noix ou amandes non salées...

### **Pour le dîner :**

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