



## **Programme diététique de Mme Micheline Bombonati**

13/02/2023

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour (eau plate, gazeuse, café sans sucre)**
- 3. Essayez de ne pas boire d'alcool au-delà de 4 jours par semaine (par exemple : mardi, jeudi + samedi et dimanche) à raison de 1 à 2 verres sur une journée**
- 4. Continuez à marcher au moins 45 minutes/jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 bol de café sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 c à c de confiture
- 1 fromage blanc + 1 compote abricot sans sucre ajouté ou 1 c à c de confiture d'abricot

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : 1/3 d'assiette
- Viande ou poisson : 1/3 d'assiette
- Féculents cuits : 1/3 d'assiette (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage (recommandation : 30 g/jour) + 1 tranche de pain complet
- 1 fruit
- 1 café sans sucre + 2 carrés de chocolat

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 1 yaourt nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté