



Programme diététique de Mme Julie Peronnet

12/12/2022

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. Pensez à boire régulièrement dans la journée (eau, thé, tisane sans sucre)**
- 3. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (salle de sport 2 fois / semaine + 1 sortie en course à pied)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- Porridge au lait d'amande + fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, amandes, noisettes...)
Ou muesli (flocons d'avoine crus + fromage blanc + fruits) Ou granola maison (*voir recette*)
Ou pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + confiture ou miel ou tranche de jambon ou blanc de volaille

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Poisson ou 1 à 2 tranches de jambon : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)

Collation : Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) + fruit + 1 ou 2 biscuits (maison de préférence)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté