



Programme diététique de Mme Marie Da Rocha
06/03/2023

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. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (marche nordique, pilate, marche au quotidien...)**
- 3. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L d'eau/jour *en comptant toutes les boissons non sucrées comme les tisanes*)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de café + ½ sucre
- Pain complet ou baguette tradition + 1 noisette de beurre + confiture
- 1 poignée de noix ou amandes
+ 1 banane le jour de la marche nordique

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...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

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 œuf
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté