



## **Programme diététique de Mme Catherine Desforet**

23/01/2023

*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. Vous prenez le temps de manger, c'est une très bonne habitude qui vous permet de bien ressentir la satiété à la fin du repas.**
- 2. Continuez à marcher au moins 1 heure et demie par jour + 1 heure de renforcement musculaire et cardio par semaine.**
- 3. Favorisez le pain complet ou de seigle dans votre alimentation car il est plus riche en fibres que le pain blanc.**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 bol de thé sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + cancoillotte

### **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, quinoa, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- 1 Fruit
- 1 café sans sucre

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 tranche de jambon 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*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté