



## **Programme diététique de Mme Florence Gerbeau**

09/10/2023

*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. Pensez à boire de l'eau régulièrement dans la journée (eau, thé, infusion)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + rameur plusieurs fois dans la semaine**
- 3. Veillez à consommer des légumes (crus ou cuits) à chaque repas**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Thé
- 2 à 3 tranches de pain de campagne + compote ou confiture maison + 1 banane dans la matinée

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de sucre, confiture ou miel)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

### **Pour le dîner :**

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