



## Programme diététique de Mme Sabine Vadillo

13/06/2024

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Continuez de marcher aussi souvent que possible**
- 3. Vous pouvez terminer vos repas avec 1 ou 2 carrés de chocolat noir (avec le café et l'infusion par ex)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café (+ 1 sucre)

Pour varier les viennoiseries dans la matinée, vous pouvez alterner avec un fruit (pomme, banane) ou des fruits oléagineux non salés (noix, amandes, noisettes...)

### **Pour le déjeuner :**

Plat ou salade-repas avec :

- ✓ Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- ✓ Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- ✓ Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)

*Autre possibilité de répartition selon votre appétit : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents*

- 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
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/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