



Programme diététique de Mme Laetitia Laury

05/12/2022

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. Essayez de laisser au moins une journée dans la semaine sans alcool**
- 2. Pensez à boire environ 1,5 L d'eau par jour**
- 3. Privilégiez le plus possible le « fait maison »**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Brioche ou biscuits maison
ou pain complet + beurre + confiture ou miel

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 mais vous pouvez ajouter 1 c à c de sucre ou miel ou confiture)
- Fruit (vous pouvez le couper en morceaux ou le mixer avec le produit laitier ou le consommer en matinée si vous préférez)

1 verre de vin (voir conseil n°1 donné ci-dessus)

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)
- Tranche de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté