



Programme diététique de Mme Nathalie Benzinger

19/12/2022

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 8000 pas par jour + déplacement en vélo à assistance électrique vers votre travail**
- 3. Essayez de diminuer la quantité de café par jour (recommandation : 4 maxi) pour favoriser un meilleur sommeil**
- 4. Essayez de laisser au moins 1 jour sans alcool par semaine**
- 5. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour (eau plate, gazeuse, café, thé, infusion...)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre (+ 1 à 2 cafés dans la matinée)
- 1 œuf
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle ou 1/4 de baguette + 1 noisette de beurre (+ 1 tranche de jambon)

Pour le déjeuner :

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

Collation : 1 fruit + 1 infusion

Pour le dîner : 1 verre de vin en apéro (sauf 1 fois dans la semaine)

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 yaourt dans la soirée