



Programme diététique de Mme Corinne Vanlangendonck

14/02/2024

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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café non sucré
- Pain complet ou aux céréales + margarine
- Fromage blanc

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 nature ou 1 portion de fromage (*environ 30 g*)
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Jambon, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou pain complet ou aux céréales
- Fromage blanc nature
- Fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 ou 2 carrés de chocolat dans la soirée