



Programme diététique de Mme Myriam Cherchab

23/01/2024

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher régulièrement (recommandation : au moins 30 min / jour)
+ 1 à 2 séances de sport en salle / semaine**
- 3. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (au moins 1,5 L /jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café au lait + ½ sucre roux
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture (*plutôt que brioche ou madeleines*)

Pour le déjeuner :

- 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...)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de confiture ou miel si nécessaire)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Dans la soirée, 1 infusion sans sucre + 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés (noix, amandes, noisettes, noix de cajou...)