



Programme diététique de Mme Valérie Demay

25/03/2024

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 :** *vous pouvez éventuellement faire une pause dans le repas ou vous servir en 2 temps)*
2. **Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
3. **Continuez à pratiquer une activité physique modérée et régulière (gym, yoga, vélo d'appartement, marche...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou miel

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 ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de confiture ou miel)
- Fruit

Collation : 1 thé + 1 ou 2 biscuits ou 1 part de gâteau ou 1 poignée de fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix...)

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 (*quantité recommandée : 30 g soit 1/8 de camembert environ : midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté
- Dans la soirée : 1 infusion + 2 carrés de chocolat