



Programme diététique de Mme Catherine Melon

28/05/2024

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. Continuez de marcher aussi souvent que possible**

Pour le petit-déjeuner :

- 2 à 3 tranches de cake aux flocons d'avoine ou banana bread ou bowlcake
Ou 2 à 3 tranches de pain complet + avocat
- 1 chocolat au lait

Pour le déjeuner :

- 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...) soit environ 150 à 200 g cuits ou 6 à 8 c à s
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- *Répartition : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents soit environ 100 à 150 g cuits ou 4 à 5 c à s*
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) + 1 c à c de sucre, miel ou confiture
- 1 compote sans sucre ajouté