



Programme diététique de Mme Valérie Maréchal

22/11/2023

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 votre pratique du Pilates (au moins 1 fois/semaine) + marche aussi souvent que possible**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
 - 1 yaourt ou fromage blanc (nature de préférence + 1 c à c de sucre de coco, confiture ou miel d'apiculteur)
 - 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre
- Dans la matinée, 1 café + 1 sucrée

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich (pain complet + crudités + jambon ou thon par ex)
Ou salade composée (féculent + crudités + poulet ou œuf)
- 1 skyr nature
- 1 ou 2 fruits (maxi) ou compote sans sucre ajouté

Collation : si nécessaire 1 poignée de fruits oléagineux non salés (noix, amandes, noisettes...)

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 cuits et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir en alternance avec les autres laitages, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 tisane sans sucre + 1 carré de chocolat noir