



Programme diététique de Mme Paulette Azarhouch

31/01/2023

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. Bravo, vous avez une très bonne alimentation à la fois équilibrée et diversifiée. Essayez cependant d'augmenter vos apports en calcium (au moins 2 produits laitiers dans la journée)**
- 2. Continuez à marcher au moins 1 heure par jour et vous pouvez déjà réfléchir à une activité physique supplémentaire que vous pourriez mettre en place près de chez vous (gym douce, yoga, pilate...)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + 1 à 2 c à c de miel
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 compote sans sucre ajouté pour sucrer naturellement votre laitage si vous en avez besoin)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : $\frac{1}{2}$ assiette
- Viande ou poisson : $\frac{1}{4}$ d'assiette
- Féculents : $\frac{1}{4}$ d'assiette (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit
- 1 café sans sucre + 1 carré de chocolat noir

Collation : 1 thé sans sucre + 1 madeleine ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, amandes, noisettes...)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 tranche de jambon ou 1 œuf ou sardines ou thon en conserve
- (+ 1 tranche de pain)
- 1 yaourt ou fromage blanc sans sucre (ou 1 portion de fromage)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté