



**Programme diététique de Mme Floriane De Amorim**  
02/10/2023

*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 à marcher au moins 30 minutes par jour + 2 séances d'APA / semaine**
- 3. Evitez les édulcorants, préférez une petite quantité de confiture ou de miel pour les produits laitiers ou de sucre de canne pour le café**

**Pour le petit-déjeuner :**

- Café au lait (+  $\frac{1}{2}$  sucre de canne plutôt que l'édulcorant)
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + beurre ou margarine
- 1 yaourt nature + 1 c à c de confiture ou miel

**Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette soit environ 2 cuillères de service (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) + 1 tranche de pain complet*
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou yaourt ou fromage blanc ou petits suisses nature + *1 c à c de confiture ou miel*
- 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 cuits + 1 tranche de pain complet
- 1 portion de fromage ou yaourt ou fromage blanc ou petits suisses nature + *1 c à c de confiture ou miel*
- Fruit ou compote sans sucre ajouté