



Programme diététique de Mme Sylvie Bougoin

28/02/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de marcher régulièrement**

Au réveil :

- Café au lait (+ 1 sucre)

Collation du matin :

- 1 tasse de thé
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + miel ou confiture (ou 2 madeleines)

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...)
Selon votre appétit, vous pouvez aussi faire une répartition entre $1/2$ assiette de légumes, $1/4$ de viande ou poisson, $1/4$ de féculents
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence + confiture ou miel)
- 1 fruit

Collation de l'après-midi :

- 1 tasse de thé
- 1 madeleine ou 1 ou 2 carreaux de chocolat ou 1 poignée de noix, amandes ou noisettes non salées

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 et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté