



Programme diététique de Mme Manuella Jean-Auguste 23/01/2023

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. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**
- 2. Privilégiez le pain riche en fibres comme le pain complet ou de seigle**
- 3. Variez votre collation de l'après-midi (idées ci-dessous)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de thé sans sucre
- 2 à 4 tranches de pain grillé complet ou de seigle + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture ou miel
- 1 fruit (agrumes ou kiwi)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

Idées de collation :

- 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noisettes...) + 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 morceau de cake + 1 fruit

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 à 2 œufs
- Féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté