



## **Programme diététique de M. Maxime Duval**

06/02/2023

*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 min /repas)**
- 2. Pour apporter plus d'équilibre à vos dîners, pensez à manger plus de légumes (crus ou cuits) comme indiqué ci-dessous**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour + 2 séances de handball/semaine dès que ce sera possible de reprendre**
- 4. Recommandations alcool : pas plus de 2 verres/jour, laisser au moins 2 jours sans alcool soit un maximum de 10 verres/semaine**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café sans sucre

### **Pour le déjeuner :**

Idées de sandwich :

- Jambon /salade, tomate
- Thon / crudités

+ 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

### **Pour le dîner :**

#### **Exemple 1**

- Assiette de charcuterie
- 100 g de volaille ou de poisson
- Légumes + Féculents
- 1 portion de fromage
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

#### **Exemple 2**

- Assiette de charcuterie
- 100 g de volaille ou de poisson
- Légumes + Féculents
- 1 portion de fromage
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté