



Programme diététique de M. Michel Mao

23/03/2024

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. Pensez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 3. Veillez à ne pas boire d'alcool tous les soir (1 à 2 verres un soir sur 2 ainsi que le week-end par ex)**
- 4. Continuez de marcher le week-end et dès que cela vous est possible la semaine**

Pour le petit-déjeuner :

- Café crème
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich (baguette à l'ancienne ou au levain par ex) + thon ou jambon ou pâté ou rillettes + crudités (salade, tomates...)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Viande ou poisson
- Féculents (pâtes, riz, pomme de terre, légumineuses...)
- Dessert (pâtisserie, entremets ou autre choix)