



## **Programme diététique de M. Pierre-Alexis Liber**

07/06/2024

*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 diminuer la quantité de boissons sucrées sur la semaine (1 jour sur 2 dans un premier temps) Idée de remplacement : eau gazeuse + rondelle de citron**
- 4. Recommandation concernant le fromage : 2 fois dans la semaine sous forme de plateau (plusieurs portions) ou 1 portion / jour (30 g environ)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle (*si pain de mie, le choisir complet sans sucre ajouté*) + beurre + confiture ou miel  
*En alternance avec biscuits ou pain au lait ou part de gâteau*
- Fruit ou compote sans sucre ajouté *plutôt que jus de fruit*

### **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...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (*nature de préférence + 1 c à c de sucre, miel ou confiture*)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Fromage ou autre produit laitier nature de préférence
- Fruit ou compote sans sucre ajouté