



Programme diététique de M. Mohamed Ouerghemi

10/10/2023

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 minutes par repas)**
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (salle de sport ou marche)**

Pour le petit-déjeuner :

- Eau
- Pain complet ou de seigle ou aux céréales (quantité en fonction de votre appétit) + huile d'olive
- 1 portion d'emmental (soit environ 30 g)

Pour le déjeuner :

- Poulet (*quantité habituelle*)
- Féculents (*quantité habituelle*)

Pour le dîner :

- Légumes crus ou cuits (*1/2 assiette*) + huile d'olive
- Poisson ou 1 à 2 tranches de blanc de poulet ou 1 à 2 œufs (*1/4 d'assiette*)
- Féculents (*1/4 d'assiette*)
- 1 fruit