



Programme diététique de M. Marc-Antoine De Clercq
27/03/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 3. Continuez de marcher aussi souvent que possible**

Au réveil :

- Café

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

Collation si nécessaire : 1 fruit + 2 biscuits (nature de préférence)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté