



Programme diététique de M. Christian Lamoureux
09/02/2024

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. Continuez de marcher régulièrement dans votre quotidien au travail ainsi que le week-end**

Pour le petit-déjeuner :

- Bol de chocolat au lait
- Pain complet ou de seigle (*ou biscottes*) + confiture

Pour le déjeuner :

- Sandwich (*avec crudités lorsque c'est possible : pain + poulet + crudités par exemple*)
Ou gamelle avec :
 - ✓ 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...)
- 1 fruit

Collation si nécessaire en rentrant : 1 tranche de pain + 1 carré de chocolat noir

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 + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 carré de chocolat noir (*juste après le repas, évitez de grignoter dans la soirée devant la télé*)