



Programme diététique de M. Abdelkader Chergui

19/12/2022

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 marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture *ou 1 tranche de brioche ou viennoiserie (sur la route)*

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Tranche de pain complet ou de seigle
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Collation avant de partir le matin ou en pause sur la route :

- 1 café
- 2 biscuits
- 1 fruit, 1 ou 2 verres de jus de fruit
- 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, amandes, noisettes...)