



## **Programme diététique de M. Hicham Zantari**

12/10/2023

*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 ». (Il ne tient pas compte du jeûne intermittent que vous avez entamé, mais si vous préférez le maintenir pour le moment, ne vous sentez pas obligé de manger le matin)*

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de reprendre une activité physique modérée au moins 1 à 2 fois par semaine**
- 3. Evitez les sodas et desserts sucrés au quotidien, gardez-les de façon occasionnelle (week-end, sorties...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café sans sucre
- Pain complet ou de seigle ou de campagne + beurre + confiture
- 1 fruit (kiwi, orange, pomme...)

### **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...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes
- Thon, tranche de blanc de poulet ou 2 œufs
- 2 tranches de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté