



Programme diététique de M. Kevin Gustin
08/08/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher le week-end**

Au lever :

- 1 maté + ½ sucre
- 1 grand verre d'eau
- 1 yaourt nature + 1 c à c de sucre roux (*commencez par diminuer les 2 cuillères actuelles à 1 et demie pour passer progressivement à 1*)

Dans la matinée :

- 2 tranches de pain (*de mie*) complet sans sucre ajouté + 1 tranche de jambon + 1 tranche de fromage de chèvre
- 1 grand verre d'eau

Pour le déjeuner :

- Salade composée (*maison de préférence*) :
 - 1/3 de féculent : pâtes, riz, pommes de terre, semoule, légumes secs...)
 - 1/3 de blanc de volaille ou lardons ou thon ou œufs
 - 1/3 de légumes (tomates, concombres, betteraves, salade...)
- 1 pomme

Pour le dîner : (prenez le temps de regarder votre assiette puis de manger)

- Légumes (crudités, soupe, poêlée, gratin...)
 - Viande ou poisson
 - Féculent
- (une première assiette avec 1/3 de chacun des aliments indiqués, si vous avez encore faim ou envie de manger après 20 minutes, vous pouvez prendre une 2^e assiette)*
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature + 1 c à c de sucre roux) ou 1 autre dessert type liégeois (alterner selon les soirs)
 - 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté