



Programme diététique de M. Benoît Maes

20/03/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 2. Continuez de marcher régulièrement et de remettre en place une activité physique plus intense 1 à 2 fois / semaine**

Pour le petit-déjeuner :

- Café non sucré
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou miel

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 de préférence
- *(1 fruit)*

Idées de collation : pomme ou banane, 1 poignée de noix, amandes ou noisettes non salées, non grillées

Pour le dîner :

- Salade-repas avec :
 - ✓ Légumes cuits ou crus
 - ✓ 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