



**Programme diététique de M. Romuald Cherubini**  
06/04/2023

*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 ».*

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 1 à 2 sorties à vélo + 1 sortie en course à pied / semaine**
- 3. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 L d'eau/ j)**

**HORAIRE DU MATIN**

**Petit-déjeuner :**

- 1 thé + 1 c à de miel
- 2 à 3 tranches de pain complet ou aux céréales (ou biscottes complètes) + St Moret

**Collation :** 1 poignée d'amandes, noix ou noisettes (non salées, non grillées) + 1 fruit

**Déjeuner :**

- 1 tranche de jambon ou blanc de volaille ou 1 à 2 œufs (ou pâté)
- 1 à 2 tranches de pain
- 1 yaourt

**Collation :** 1 bol de porridge (flocons d'avoine, lait + 1 c à c de sucre)

**Dîner :**

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

**HORAIRE DE L'APRES-MIDI**

**Petit-déjeuner :**

2 thés + miel

**Déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

**Collation :** 1 poignée d'amandes, noix ou noisettes (non salées, non grillées) + 1 fruit

**Dîner :**

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté