



## **Programme diététique de M. Youssef Bougrine**

02/11/2023

*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. Essayez de courir au moins 30 minutes (1 à 2 fois/semaine)**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L/jour). Gardez les boissons sucrées pour les sorties et les occasions**

### **Au réveil :**

- Café + ½ sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre

### **Pour le déjeuner (15h)**

- 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 c à c de sucre, miel ou confiture)
- 1 fruit
- 1 café

### **Pause pendant la nuit :**

- 1 café + 1 sandwich de la maison (*pain, blanc de poulet, crudités par exemple*) ou biscuit + fruit ou produit du distributeur