



Programme diététique de M. Raphaël Bel

14/11/2022

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**

Au réveil (début d'après-midi)

- 1 café sans sucre
- Pain de mie complet ou biscottes complètes + beurre + confiture ou miel
- Ou 1 croissant 2/semaine

Collation (fin d'après-midi)

- 2 fruits

Soir : 1 salade de crudités ou soupe de légumes

Nuit :

- 1 plat chaud ou 2 sandwichs ou 1 salade-repas
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)