



Suggestion de journée-type pour Laurent SARTIAUX
07/08/2024

Cette trame a été élaborée à partir de nos échanges en vue d'améliorer votre alimentation au quotidien. Considérez-la 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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de diminuer progressivement la quantité de sucre sur la journée, notamment dans les boissons (café, boisson énergisante...)**
- 4. Continuez de marcher aussi souvent que possible**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain + beurre + confiture (à la maison) *ou biscuits ou tranche de quatre-quarts (sur la route)*

Pour le déjeuner :

- Plat cuisiné ou salade-repas avec :
- 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...)
 - Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses
 - Fruit

Collation si besoin : fruit, poignée de noix ou amandes non salées, tomates cerise...

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté