



Programme diététique de M. Anthony Stender

04/04/2023

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. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L d'eau / jour)**
- 3. Augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres pour éviter la constipation (légumes, fruits, pain complet...)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 grand verre d'eau
- 2 à 3 biscuits (avant de partir au travail)
- Le week-end à la maison : plutôt du pain complet + beurre + confiture

Collation de la matinée : 1 sandwich (*jambon beurre salade par ex*)

Pour le déjeuner : (*le plus souvent possible une gamelle avec les restes de la veille par ex*)

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc

Collation de l'après-midi : 1 fruit + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes ou 2 biscuits

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson ou 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage + pain (complet de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté