



## **Programme diététique de M. Sabri Saleh**

11/03/2023

*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 marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire suffisamment dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L d'eau par jour)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 cappuccino sans sucre
- Pain complet ou de campagne + beurre + confiture

### **Pour le déjeuner :**

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

**Collation :** 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Tranche de pain complet ou de seigle
- Fruit ou compote sans sucre ajouté