



Programme diététique de M. Wilfried Castel

27/07/2023

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. Gardez une activité physique régulière pendant l'été pour remplacer le tennis de table (natation, marche, vélo...)**
- 3. Recommandation concernant l'alcool : maxi 2 à 3 fois/semaine sans jamais dépasser 2 verres sur une journée**

Pour le petit-déjeuner :

- Chocolat au lait
- Pain (complet, seigle, céréales, levain...) + confiture, miel ou carrés de chocolat

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich jambon ou thon avec crudités
Ou salade repas contenant :
 - o Légumes cuits ou crus : 1/3
 - o Viande ou poisson : 1/3
 - o Féculents : 1/3 (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- 1 fruit

Collation en rentrant à la maison si besoin : 1 tranche de pain complet + 1 portion de gruyère

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes : 1/3
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs : 1/3
- Féculents : 1/3
- 1 yaourt nature + 1 c à café de sucre, miel ou confiture
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté