



**Programme diététique de M. Kevin Flet**  
23/07/2024

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de remettre en place une activité physique régulière (marche, vélo...)**

**Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- Pain complet + beurre
- 1 yaourt nature
- 1 fruit

**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, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

**Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou œufs
- Féculents (*toutes ces composantes peuvent être associées dans un même plat comme par ex une salade-repas avec : riz + thon + tomates*)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté