



Programme diététique de M. Daniel Robert

11/12/2023

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans votre journée (recommandation : au moins 1,5 L / jour)**
- 3. Continuez à marcher régulièrement dans votre quotidien + 2 h de roller-hockey le dimanche**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain complet ou de seigle + beurre ou margarine oméga 3 + confiture

Fruit dans la matinée

Pour le déjeuner :

- Sandwich (thon crudités ou jambon emmental salade) ou salade-repas
- 1 yaourt

Collation : 2 tranches de pain complet + 1 portion de fromage

Ou 1 tranche de jambon

Ou carrés de chocolat

Ou 1 fruit + 1 poignée de noix ou amandes

Ou 1 compote sans sucre ajouté + 1 ou 2 biscuits (type petit beurre)

Pour le dîner :

- 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...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté