



## **Programme diététique de M. Ange Penalvez**

21/11/2022

*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 diminuer progressivement le sucre dans le café**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**

### **En arrivant du travail le matin :**

- 1 café + 1 sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre (*1 petite tranche seulement si vous n'avez pas vraiment faim*)

Collation au réveil si vous en ressentez le besoin :

- 1 café (essayez de le prendre sans sucre aussi souvent que possible)
- 1 tranche de pain + 1 carrés de chocolat  
Ou tranche de pain + jambon (si vous préférez une collation salée)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités en vinaigrette ou soupe de légumes
- 150 g de volaille ou de poisson ou 2 à 3 œufs
- Féculents cuits (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, légumes secs...)  
(*dans un repas, comptez environ 1/3 de féculent, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de légumes*)
- 1 portion de fromage (ou fromage râpé dans un plat)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté