



Programme diététique de M. Osman Benyahia

18/07/2024

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. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (muscu, cardio...)**
- 4. Lorsque vous buvez de l'alcool, essayez de ne pas dépasser 2 verres sur une journée (et bien sûr, pas tous les jours)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café

Pour le déjeuner :

Salade-repas avec :

- 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 + 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire)
- Fruit (peut-être ajouté dans le produit laitier en morceau ou en coulis)

Collation si besoin : fruit, yaourt, poignée de noix ou amandes non salées...

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté