



Programme diététique de M. Alexandre Kowal

05/03/2024

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 1,5L /jour)**
- 3. Essayez de marcher aussi souvent que possible**
- 4. Recommandation concernant le fromage : 1 seul fois/jour (midi ou soir)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain complet ou de seigle + beurre
- 1 jus d'orange (*si vous le pouvez, mangez plutôt un fruit qui contient plus de fibres et de vitamines*)

Pour le déjeuner :

- Sandwich (en extérieur) + 1 fruit

A la maison : 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

Collation : 1 boisson (café, thé, infusion sans sucre ou verre d'eau) + 1 poignée de noix, noisettes ou amandes ou 1 fruit + 1 ou 2 biscuits

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté