



**Programme diététique de M. Christian Cestari**  
25/07/2024

*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 marcher de pratiquer une activité physique régulière**

**Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- Pain complet ou de seigle + beurre

**Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus :  $\frac{1}{2}$  assiette
- Viande ou poisson :  $\frac{1}{4}$  d'assiette
- Féculents :  $\frac{1}{4}$  d'assiette (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, pain...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

**Collation si besoin :** 1 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