



## **Programme diététique de M. Hervé Moutier**

19/10/2023

*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. Privilégiez le pain complet ou de seigle**
- 3. Essayez de marcher plus régulièrement**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 verre de lait
- Pain complet ou de seigle (*quantité en fonction de votre appétit*) + beurre + confiture

**Collation dans la matinée :** 1 fruit de saison (*si besoin, ajoutez 1 à 2 tranches de pain complet + 1 tranche de jambon ou blanc de poulet si besoin*)

### **Pour le déjeuner :**

- 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 portion de fromage
- 1 fruit
- 1 dessert sucré (danette, liégeois...)

**Collation avant de partir travailler :** 1 yaourt ou fromage blanc nature + 1 poignée de fruits oléagineux non salés (noix, amandes, noisettes...)