



Programme diététique de M. Steven Caudal

13/05/2024

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. Essayez de diminuer progressivement la quantité de beurre sur la journée (recommandation : 10 g par jour soit l'équivalent d'une petite plaquette mais si vous pensez être au-delà, ne cherchez pas à atteindre cette quantité du jour au lendemain. Allez à votre rythme)**
- 3. Veillez à marcher régulièrement et aussi souvent que possible**
- 4. Recommandation concernant l'alcool : lorsque vous buvez, veillez à ne pas aller au-delà de 2 verres sur une journée (et bien sûr, pas tous les jours)**

A votre réveil :

- Café
- 4 tranches de pain complet (*de boulangerie de préférence ou de mie sans sucre ajouté*) + beurre
- 1 fruit

Pour le dîner :

- 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 ou yaourt ou fromage blanc nature (*nature de préférence + 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté