



## Programme diététique de M. Stéphane Montean

15/06/2024

*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. Essayez de pratiquer une activité physique régulière** (VTT le week-end, un peu de marche au quotidien)
- 4. Si vous ne souhaitez pas manger le midi dans la semaine, pensez à emporter des fruits avec vous** (*on trouve les pommes en toute saison et elles se conservent plutôt bien*) **ainsi que des noix, amandes ou noisettes** (*non salées*)

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café au lait (la semaine) ou chocolat chaud (le week-end)
- Biscuits petits déjeuner (la semaine) ou pain (complet ou de seigle de préférence) + beurre

### **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...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté