



Programme diététique de M. Stéphane Mahieu

08/09/2023

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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Veillez à ne pas dépasser 4 cafés par jour**
- 4. Lorsque vous buvez de l'alcool, il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres sur une journée** *(si vous estimez que votre consommation peut parfois dépasser 5 verres sur une soirée, vous pouvez vous fixer un premier objectif de 4 maxi)*

Pour le petit-déjeuner :

- Ricoré sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture

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 (midi ou soir)
- 1 fruit

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