



Programme diététique de M. Fabrice Demeulemeester
21/10/2022

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. Buvez au moins 1,5 L d'eau par jour**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Le matin :

- 1 café sans sucre
- 1 sandwich (jambon beurre crudités par ex)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

En rentrant à la maison :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 Fruit

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette*
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou 1 yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Tranche de pain complet ou de seigle
- Fruit ou compote sans sucre ajouté