



Programme diététique de M. Stéphane Duval

25/07/2023

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 (et même davantage pendant vos vacances)**
- 3. Essayez de diminuer la quantité de sucre dans le café**
- 4. Essayez de diminuer la quantité de café (3 à 4 maxi et évitez-le après 16h)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café au lait + 1 sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich (variez la garniture : salade, tomate, jambon, blanc de poulet ou de dinde, viande des grisons, thon, saucisson...)
Ou Salade-repas : salade de pâtes, de riz, de pommes de terre, de légumineuses (haricots rouges, pois chiches...)
- 1 fruit (melon, banane...)

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