



## **Programme diététique de M. Vincent Silvestri**

12/01/2024

*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. Pensez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation habituelle : 1,5 L/jour mais vos besoins hydriques sont augmentés par votre activité sportive donc n'hésitez pas à boire entre 2 et 3 L d'eau)**
- 2. Restez à l'écoute de vos sensations (faim, satiété...)**
- 3. Continuez à pratiquer votre activité sportive 6 jours / semaine**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café non sucré
- Blanc de poulet grillé ou œufs brouillés ou 2 tranches de jambon
- Fromage blanc ou skyr nature
- Pain complet ou flocons d'avoine
- 1 fruit

### **½ avant la séance de sport : 1 shaker de protéines**

**Et/ou collation dans l'après-midi :** 1 fruit, 1 poignée d'amandes non salées non grillées, 1 à 2 carrés de chocolat noir, 1 fromage blanc ou yaourt (selon votre appétit)

### **Pour le dîner :**

- Légumes
- Féculents (pâtes complètes, riz, pommes de terre...)
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...)  
*(L'association des légumineuses et des produits céréaliers constitue une excellente source de protéines)*
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté