



## **Programme diététique de M. Romain Husson**

04/08/2023

*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. Pensez à emporter un fruit avec vous pour votre déjeuner**
- 4. Essayez de limiter votre consommation d'alcool : 1 verre tous les 2 ou 3 jours la semaine + 2 verres/jour le week-end**

Eau au réveil et dans la matinée

### **Pour le déjeuner :**

- Sandwich + chips
- Fruit
- Eau le plus souvent possible (soda 2 à 3 fois/semaine)

### **Idées de collation dans l'après-midi : (à alterner chaque jour pour varier)**

- 1 poignée de noix, amandes, noisettes... (les choisir non salées)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- 2 biscuits ou 1 encas du distributeur (1 à 2 fois par semaine)
- 1 yaourt ou fromage blanc
- Eau le plus souvent possible

### **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 + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 à 2 portions maxi)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- Eau