



Programme diététique de M. Anthony Aye

13/10/2023

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 régulièrement le week-end**
- 3. Essayez de diminuer votre consommation de café sur la journée**

Au réveil : Café sans sucre

Collation du matin : *profitez de votre pause pour manger*

- Café
- Sandwich (jambon, blanc de poulet, thon / crudités)
- 1 fruit

Collation de l'après-midi : *profitez de votre pause pour manger*

- Café
- 2 biscuits
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Viande
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles...)
- Pain + fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté