



Programme diététique de M. Philippe Alonso

05/01/2023

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. Buvez environ 1,5 L d'eau/jour (café, eau plate ou gazeuse, thé, infusion...)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 4. Pensez à emporter des fruits, des produits laitiers nature (yaourt, fromage blanc...) et des compotes sans sucre ajouté ainsi qu'un petit sandwich à manger sur la route le matin**
- 5. Prévoyez un RDV avec votre médecin pour refaire un test du sommeil concernant vos apnées**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
A emporter avec vous pour manger plus tard dans le camion
- *Pain complet ou de seigle ou baguette au levain + beurre + confiture ou miel ou tranche de jambon ou blanc de volaille*

Pour le déjeuner :

- Sandwich avec crudités (pain, salade, tomate, jambon cru, fromage par ex ou club sandwich thon/crudités)
- Fruit

Collation : 1 yaourt nature + 1 compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette (soupe, crudités, poêlée, gratin...)*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)*
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté