



## **Programme diététique de M. Didier Georges**

01/12/2023

*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. Veillez à vous hydrater suffisamment tout au long de la journée (au moins 2 L par jour d'eau et boisson chaude non sucrée)**
- 3. Continuez à pratiquer une activité physique chaque jour (natation, course à pied, vélo...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Chicorée sans sucre
- 2 œufs + 1 tranche de jambon blanc
- 1 tranche de pain de mie complet sans sucre ajouté
- 1 orange (plutôt qu'un jus d'orange) ou autre fruit

### **Pause-déjeuner :**

- 2 tranches de pain de mie complet sans sucre ajouté
- 1 boîte de sardine, maquereau ou thon ou blanc de volaille
- 1 ou 2 fruits

### **Pour le dîner :**

- Plat de légumes ou assiette de crudités : *1/3 d'assiette ou 1 bol de soupe de légumes*
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs : *1/3 d'assiette*
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses) : *1/3 d'assiette*
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté