



Programme diététique de M. Sébastien Machauf

02/04/2024

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. **Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
2. **Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
3. **Restez actif dans la journée à votre retour du travail (travaux par ex, marche...)**

Au réveil :

- Cappuccino

Dans la matinée :

- Yaourt nature
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

Collation si besoin : 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, amandes, noisettes...)

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
- Fromage (*dans un plat ou 1 portion avec une tranche de pain*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté