



Programme diététique de M. Philippe Greffet

03/04/2023

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. Evitez de grignoter la journée, lorsque vous ne pouvez pas prendre un repas, arrêtez-vous et prenez une collation**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**
- 4. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (environ 1,5 L / jour). Laissez au moins 2 soirs dans la semaine sans alcool**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de café (*essayez de diminuer progressivement la quantité de sucre*)
- (*La semaine dans le camion*) 4 biscuits petit déjeuner
- (*Le week-end à la maison*) Pain complet ou de seigle + beurre

Collation du matin :

- 1 sandwich triangle
- 1 fruit

Collation de l'après-midi :

- 1 salade-repas (pâtes/poulet/tomates cerises par ex)
- 1 yaourt

Pour le dîner au resto routier :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Viande ou poisson
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 dessert

Pour le dîner dans le camion :

- Crudités
- Charcuterie (choisir plutôt du jambon blanc, jambon cru, bacon, viande des grisons...)
- Pain
- 1 portion de fromage
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté