



Programme diététique de M. Rui Lourenço Nogueira

12/03/2024

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. Continuez de pratiquer une activité physique régulière**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Flocons d'avoine ou pain complet ou de seigle + beurre
- Œufs (brouillés ou intégrés au bowl cake)
- Fruit

Collation : 1 yaourt + fruit secs (raisins, abricots...) + 1 fruit

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...)

Collation : 1 fromage blanc + fruits oléagineux non salés (amandes, noix, noisette) (+ flocons d'avoine si nécessaire) ou milk-shake

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- (*Fromage si envie*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté