



Programme diététique de M. Sébastien Levillain

03/03/2023

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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à diversifier vos repas et en particulier vos desserts : fruit ou compote, yaourt nature ou fromage, dessert sucré (flan, tarte aux pommes...)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Pain complet + beurre + confiture (*dans le camion, vous pouvez prendre du pain de mie complet sans sucre ajouté, le week-end préférez du pain de boulangerie / gardez les biscuits pour les jours où vous devez partir rapidement*)

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich (poulet ou jambon / crudités)
- 1 yaourt ou fromage blanc (nature + 1 sachet de sucre)
- 1 fruit

(Si vous n'avez pas le temps de manger un dessert après le sandwich, gardez le yaourt et le fruit pour l'après-midi en collation, de préférence lors d'une pause. N'hésitez pas à compléter avec 1 ou plusieurs biscuits si nécessaire puis reprenez la route. Evitez de manger en roulant)

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Tranche de pain complet
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté