



Programme diététique de M. Théo Sorin

14/06/2024

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 1,5 L/jour)**
- 3. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (VTT, marche, corde à sauter, course à pied...)**
- 4. Lorsque vous buvez de l'alcool, évitez d'aller au-delà de 2 verres sur une journée (et pas tous les jours bien sûr)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre ou chocolat chaud
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture
(viennoiseries 2 ou 3 fois la semaine si vous en avez envie)

Pour le déjeuner :

- Plat ou salade-repas avec
 - ✓ 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 portion de fromage *(il peut être intégré à votre plat)*
- Fruit

Collation : 1 fruit (pomme, banane...) ou compote sans sucre ajouté ou fruits secs

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou autre dessert (panna cotta, flan...)
- *(Fruit ou compote sans sucre ajouté)*