



Programme diététique de M. Christophe Hecq

13/12/2022

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. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (vélo, marche...)**
- 3. Essayez de diminuer la quantité de café au quotidien (recommandation : 4 cafés maxi/jour), ce qui permettra de réduire également la quantité de sucre sur la journée**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 à 2 bols de café au lait
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture (*ou brioche ou viennoiserie le week-end*)

1 café + fruit dans la matinée

Pour le déjeuner :

- 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...)
- Yaourt ou fromage blanc nature de préférence (+ 1 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire)
- 1 café

Collation : 1 fruit + 1 ou 2 biscuits (1 café uniquement si vous travaillez tard, évitez-le si vous êtes à la maison le soir)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté