



Programme diététique de M. Bounnouar Bensaïd
29/09/2023

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. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 2 à 3 séances par semaine à la salle de sport du travail (le jour des frites par exemple)**
- 3. Pensez à emporter 1 ou 2 fruits avec vous**
- 4. Vous buvez 1,5 L d'eau par jour, c'est bien. Evitez les boissons sucrées au quotidien mais vous pouvez garder 1 verre de jus de fruit dans votre journée.**

Le matin :

¼ de baguette + beurre ou 1 pain au lait

Dans la matinée : 1 fruit

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich + 1 fruit

Pour le dîner :

- 1 portion de légumes : haricots verts ou petits pois ou purée de carottes ou soupe de légumes (1/3 d'assiette)
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs (1/3 d'assiette)
- Féculents + ¼ de baguette (1/3 d'assiette)
- 1 yaourt nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté