



Programme diététique de M. Sébastien Bonche

09/06/2023

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 boire au moins 1,5 L d'eau/jour**
- 4. Essayez de manger des légumes (cuits ou crus à chaque repas)**
- 5. Faites une pause dans l'après-midi pour prendre une collation**

Dans la matinée

- Café sans sucre (éventuellement 1/2 sucre le temps de vous habituer)
- Pain complet ou de seigle (ou pain de mie complet sans sucre ajouté) + beurre

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...) soit environ 200 g cuits
- Ex : gamelle de la maison avec les restes ou 1 sandwich (type pan bagna ou jambon crudités) ou une box salade-repas

Collation (à l'arrêt si possible) : 1 fruit (+ 1 ou 2 biscuits maison)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents (à répartir dans l'assiette en tiers, comme indiqué pour le déjeuner)
- 1 yaourt (+ 1 c à c de sucre si nécessaire) ou 1 portion de fromage (= 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté