



Programme diététique de M. Yassine Oucheikh

11/10/2023

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. Essayez de diminuer la quantité de sucre dans le café (1 ou 2 maxi/tasse et essayez de ne pas aller au-delà de 4 cafés/jour)**
- 2. Veillez à boire de l'eau tout au long de la journée (recommandation : au moins 1,5 L /jour)**
- 3. Continuez à marcher régulièrement**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain + beurre
- Fruits secs (dattes, raisins...) et oléagineux non salés (noix, amandes, noisettes...)

Pour le déjeuner :

- 1 salade repas : poulet ou thon ou œufs + féculents (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, pois chiches...) + légumes (tomates, haricots verts, betteraves, concombres, salade...)
Ou sandwich thon ou poulet/crudités
- 1 yaourt
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 dessert au choix (pensez à diversifier)