



Programme diététique de M. Kevin Dabrowski

31/05/2023

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique régulièrement (tennis)**
- 3. Essayez de diversifier votre petit déjeuner** (à manger de préférence assis chez vous mais si vous n'avez pas le temps, emportez-le et mangez-le en pause dans la matinée)
- 4. Préparez votre vinaigrette maison (huile d'olive et/ou colza + vinaigre de cidre, de vin ou balsamique) plutôt que d'utiliser de la vinaigrette industrielle**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de café (+ 1 sucre)
- Pain complet ou de campagne + beurre + confiture
Ou sandwich au jambon ou blanc de poulet
Ou pain + pâte à tartiner aux amandes ou noisettes ou beurre de cacahuète sans sucre ajouté
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature de préférence)
- 1 café

Pour le dîner :

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