



## **Programme diététique de M. David Mehl**

24/03/2023

*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. Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée (Recommandation : environ 1,5 L d'eau par jour)**
- 3. N'hésitez pas à utiliser des légumes surgelés, en conserve ou des crudités pour équilibrer vos menus**

### **Au réveil :**

- 1 café sans sucre
- 1 ou 2 fruits à emporter avec vous et à consommer dans le camion

**Gamelle :** *(n'hésitez pas à vous en faire 2 pour la journée selon le temps que vous aurez à passer sur la route)*

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson ou 2 œufs : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, pois chiches, haricots secs, lentilles...)
- 1 yaourt ou fromage blanc
- Fruit

**Idées de collation** *(pour éviter de grignoter dans la journée)*

- 1 sandwich (pain, jambon ou blanc de poulet, crudités, fromage...)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- 1 poignée de fruits oléagineux non salés (amandes, noix, noisettes...)
- Pain + 1 barre de chocolat