



## **Programme diététique de M. Saïd Habibi**

23/11/2022

*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 régulièrement (au moins 1,5 L d'eau par jour)**
- 3. Continuez à marcher chaque jour (8000 pas) et à pratiquer une activité sportive 2 fois par semaine (tennis, course à pied)**
- 4. Essayez de diminuer votre consommation de café sur la journée (recommandation : 3 à 4/jour)**

### **Le matin :**

- 1 café au lait + ½ sucre
- Le week-end : Pain complet ou de seigle + beurre + confiture

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : 1/3 d'assiette
- Viande ou poisson : 1/3 d'assiette
- Féculents cuits : 1/3 d'assiette (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt
- 1 Fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
- 1 tranche de pain complet + 1 portion de fromage (recommandation : 30 g / jour) ou 1 yaourt ou fromage blanc nature
- Fruit ou compote sans sucre ajouté