



Programme diététique de M. Damien Hayoz

12/08/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Pensez à boire de l'eau régulièrement (au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de marcher environ 30 minutes par jour**

Dans la matinée :

- Café / Chicorée

Pendant la pause déjeuner :

- 1 sandwich (pain, blanc de poulet, thon ou œufs, crudités, fromage...) ou 1 salade-repas (pâtes ou riz, blanc de poulet, jambon, thon ou œufs, crudités, fromage...)
- 1 fruit

Collation en fin d'après-midi si nécessaire : 1 fruit + 1 à 2 biscuits fait maison de préférence (type cookies)

Pour le dîner dans le camion :

- 1 salade en conserve ou 1 sandwich *ou menu fast-food (1 à 2 fois par semaine)*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence (+ 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Pour le dîner à la maison :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 - 150 g de volaille ou de poisson
- Féculents cuits
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 nature de préférence (+ 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté