



## **Programme diététique de M. Christopher Moueza**

15/06/2023

*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 régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 L / jour)**
- 3. Lorsque vous buvez de l'alcool, essayez de ne pas dépasser 2 verres sur une journée (3 fois par semaine maxi)**
- 4. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

### **Le matin**

- 1 café sans sucre

Dans la matinée lorsque vous ressentez la faim :

- Sandwich au jambon ou blanc de volaille ou thon (avec salade)

(Le week-end, petit déjeuner habituel)

### **Dans la journée (selon votre appétit)**

- 1 yaourt nature
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- 1 poignée d'amandes non salées, non grillées

### **Pour le dîner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage ou 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit