



Programme diététique de M. Tarik Brahimi

02/11/2022

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. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 tisane sans sucre
- Pain complet ou de seigle + huile d'olive + miel

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...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses nature de préférence + 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire
- Fruit

Collation : profitez d'un temps de pause pour manger 2 ou 3 biscuits ou pain + carrés de chocolat (évitez de grignoter en conduisant)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 à 2 tranches de blanc de volaille ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits (le féculent peut être du pain si vous prenez un sandwich)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou yaourt ou fromage blanc nature
- Fruit ou compote sans sucre ajouté