



## **Programme diététique de M. Kevin Quaneaux**

10/03/2023

*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 faire une collation (assis à table) dès votre retour à la maison pour éviter de grignoter jusqu'au dîner**
- 3. Continuez de marcher au moins 1 h par jour**

### **Pour le petit-déjeuner : pendant la pause du matin**

- Café sans sucre
- 2 pains au lait (*dans le camion*)  
(*A la maison, mangez plutôt du pain complet ou de campagne + beurre + confiture*)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

**Collation (en mangeant assis et en buvant une infusion sans sucre ou un verre d'eau pétillante) :** Pain + tranche de jambon ou blanc de volaille (autre charcuterie 1 à 2 fois / semaine)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (recommandation : 30 g / jour soit par ex 1/8 de camembert)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté (*1 dessert sucré 1 à 2 fois / semaine*)