



Programme diététique de M. Eric Dubois

27/03/2023

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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour la semaine + 1 à 2 sorties en VTT le week-end**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L par jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 1 yaourt nature + 1 c à c de confiture ou miel (*ou aromatisé à 0% de sucre*)
- 2 tranches de pain de mie complet sans sucre ajouté + 1 noisette de beurre
- 1 fruit (banane 2 à 3 fois par semaine, essayez d'alterner avec d'autres fruits)

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich (pain, jambon ou poulet ou thon + crudités)
- Ou
- Salade-repas : pâtes ou riz ou semoule ou lentilles + crudités + poulet, thon ou œufs
 - 1 portion de fromage (*peut-être mis dans le sandwich ou la salade-repas*)
 - 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson
- Féculents
- 1 fruit *ou 1 dessert sucré (pas tous les jours)*