



Programme diététique de M. Stéphane Allory

16/09/2023

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 les 2 jours du week-end**
- 3. Profitez d'une pause dans la journée pour prendre un repas, peu importe l'heure. Favorisez les salades composées en boulangerie le plus souvent possible (pâtes, crudités, poulet par ex)**
- 4. Recommandation concernant l'alcool : la semaine, 1 bière un soir sur 2. Le week-end, 2 verres le samedi, 2 verres le dimanche**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Petits pains grillés au blé complet sans sucre ajouté + compote sans sucre ajouté

1 fruit dans la matinée

Pour le déjeuner :

- Salade composée avec
 - 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...)

Ou sandwich jambon fromage + 1 fruit

1 fruit dans l'après-midi

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou faisselle nature (*1 c à c de sucre ou miel si besoin*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté