



## **Programme diététique de M. Daniel Lèvêque**

31/07/2023

*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 au moins 1,5 L d'eau par jour**
- 3. Lorsque vous buvez de l'alcool le week-end, veillez à ne pas dépasser 2 verres sur une journée**
- 4. Recommandation concernant le fromage : 1 portion / jour (soit environ 30 g)**
- 5. Recommandation concernant le café : 3 à 4 maxi/jour**
- 6. Continuez de marcher au moins 30 minutes par jour et n'hésitez pas à marcher encore davantage quotidiennement (*tapis de marche par ex*)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café au lait sans sucre
- Pain complet ou de seigle + confiture maison peu sucrée

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents : *1/4 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

### **Collation : 1 fruit**

### **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 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)