



Programme diététique de M. Hocine Oughane
07/08/2023

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 régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 L d'eau/ j)**
- 3. Essayez de mettre en place au moins 30 min d'activité physique chaque jour (marche, course à pied)**
- 4. Essayez de manger vos repas à l'arrêt le plus souvent possible. Faites une collation si besoin pour tenir.**

HORAIRE DE JOURNEE

Petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre + lait d'avoine
- 2 à 3 tranches de pain complet ou aux céréales + beurre

Collation si besoin : Pain complet + fromage ou 1 poignée d'amandes, noix ou noisettes (non salées, non grillées) ou 2 biscuits

Déjeuner :

- 1 tranche de blanc de volaille ou 1 boîte de thon ou sardines ou œufs
- Salade ou autres crudités
- 1 yaourt nature
- 1 fruit

Dîner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

HORAIRE DE NUIT

Au réveil :

- 1 café

Déjeuner :

- 1 tranche de blanc de volaille ou 1 boîte de thon ou sardines ou œufs
- Salade ou autres crudités
- 1 yaourt nature
- 1 fruit

Collation si besoin : Pain complet + fromage ou 1 poignée d'amandes, noix ou noisettes (non salées, non grillées) ou 2 biscuits

Dîner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté