



Programme diététique de M. Damien Bergia

17/07/2023

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. Essayez de boire au moins 1,5 L d'eau par jour**
- 3. Essayez de diminuer la quantité de sucre dans le café (1 au lieu de 2)**
- 4. Pensez à emporter un fruit et des aliments pour faire une collation plutôt que d'acheter des produits industriels au distributeur**

Le matin au réveil :

- Café + 1 sucre

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, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

Collation dans l'après-midi (profitez d'une pause, évitez de manger en roulant)

- 1 fruit
- 2 biscuits (maison de préférence) ou 1 poignée de noix, amandes ou noisettes ou 1 morceau de pain + confiture ou barre de chocolat

Dans la soirée (quand vous pouvez vous arrêter)

- 1 sandwich (pain, jambon ou blanc de poulet, fromage, crudités)
- 1 fruit

En arrivant à la maison à 1h : 1 yaourt nature, 1 compote sans sucre ajouté (*ou pain + fromage si vous n'avez pas pu manger dans la soirée*)