



## **Programme diététique de M. Christophe Descamps**

12/04/2024

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour). Cela vous aidera aussi à diminuer votre consommation de soda sur la journée (essayez de ne pas aller au-delà d'une canette/jour)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (jardinage, marche...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café (*essayez de diminuer progressivement de 2 morceaux de sucre à 1*)
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture

### **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 de préférence (*vous pouvez ajouter 1 c à c de confiture, miel ou sucre*)
- 1 fruit (*certaines fruits se mélangent bien avec le laitage comme la banane, les fraises, les framboises... selon les saisons*)

### **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 volaille ou 2 œufs
- Féculents (ou pain complet ou seigle)
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté