



Programme diététique de M. Gaël Helal

25/03/2023

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. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement (recommandation : 1,5 L d'eau par jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 infusion ou 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou orge + huile d'olive + 1 c à c de miel
- 1 lait caillé (vers 11h)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou poisson : *1/4 d'assiette*
- Féculents : *1/4 d'assiette* (pâtes, blé, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit environ 100 à 150 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Collation : 1 café sans sucre + 1 tranche de pain avec huile d'olive

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 œufs
- 100 g de féculents cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet ou orge
- 1 tranche de fromage de chèvre
- Fruit ou compote sans sucre ajouté