



Programme diététique de M. Romuald Tabey

21/08/2023

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. Continuez à marcher régulièrement (au moins 45 min / jour)**
- 3. Essayez de ne pas dépasser 4 cafés par jour (en alternant par exemple avec la chicorée)**
- 4. Pensez à ajouter des légumineuses à la pause-déjeuner en complément des légumes**

Dans la matinée :

Chicorée, café

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/2 d'assiette*
- Viande ou jambon *1/4 d'assiette*
- Féculents : légumes secs ou pommes de terre *1/4 d'assiette*
- 1 à 2 fruits

Collation : 1 à 2 fruits dans l'après-midi

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou 1 à 2 œufs
- Féculents (pâtes, riz...) + 1 tranche de pain aux noix ou complet
- 2 yaourts nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté