



## **Programme diététique de M. Maxime Leloup**

16/10/2023

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau au quotidien (au moins 1,5 L / jour ce qui vous aidera par ailleurs à diminuer progressivement les boissons sucrées)**
- 2. Continuez à marcher régulièrement aussi souvent que possible.**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- Pain de mie complet sans sucre ajouté (de préférence) + beurre

**Pause-déjeuner :** *selon l'heure à laquelle vous pourrez vous arrêter (sous forme de plat ou salade repas ou sandwich)*

- 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, légumineuses, pain...)
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou plat de légumes : *1/3 d'assiette (ou 1 bol de soupe)*
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette*
- 1 salade de fruit