



## **Programme diététique de M. Yorick Monnier**

17/02/2024

*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. Pensez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L par jour)**
- 2. Essayez de ne pas boire d'alcool chaque jour (laissez d'abord 1 jour sans alcool dans la semaine puis passez à 2 jours dès que vous vous sentirez prêt). De même, le week-end, essayez de ne pas aller au-delà de 2 verres sur une journée.**

### **Dans la matinée :**

- Café
- 1 banane (*ou autre fruit*) + amandes, noix... (non salées)

### **Pour le déjeuner :**

- 1 salade-repas avec
  - ✓ 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...)  
*Exemple : salade de pâtes avec poulet et crudités ou taboulé + 1 tranche de jambon*
- 1 yaourt

**Collation :** Biscuits, carrés de chocolat

### **Pour le dîner :**

- 1 plat de la maison avec viande + féculents + légume  
Ou pizza (viande + légumes + fromage) ou burger
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté