



Programme diététique de M. Charles Massing

02/06/2023

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. Pensez à boire davantage d'eau dans la journée (recommandation : 1,5 L / j)**
Par exemple, vous pourriez boire un verre d'eau après chaque café
- 3. Essayez de ne pas dépasser 4 cafés dans la journée**
- 4. Continuez à pratiquer une activité physique régulière : marche, jardinage...**
- 5. Pensez à emporter des fruits lorsque vous travaillez. Pour mieux les conserver sur plusieurs jours, séparez-les (notamment les pommes, les bananes...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain complet ou de seigle ou aux céréales + confiture ou barre de chocolat (*ou pâte à tartiner*)
(*ou brioches quand vous partez plusieurs jours*)

Café + **EAU**

Pour le déjeuner :

- Sandwich (ex : thon crudités) ou wrap (poulet crudités fromage)
- Fruit

Café + **EAU**

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 1 à 2 œufs
- Féculents
- Yaourt nature de préférence + 1 c à c de sucre, confiture ou miel
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
+ pâtisserie à l'occasion