



## Programme diététique de M. Etienne Ambroise

15/12/2022

*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 régulièrement tout au long de la journée (recommandation : environ 1,5 L d'eau / jour)**
- 2. Evitez de sauter un repas. Si vous n'avez pas le temps de manger dans le cadre de votre travail, penser à amener avec vous un sandwich et un fruit que vous pourrez manger pendant la pause.**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**
- 4. Evitez de dépasser 4 produits laitiers dans la journée : lait le matin (café au lait et chocolat chaud en matinée), 1 yaourt au déjeuner, 1 verre de lait dans l'après-midi, 1 portion de fromage au dîner)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café sans sucre
- Pain complet ou de seigle ou biscottes complètes + beurre
- Ou brioche de temps en temps

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt nature
- 1 fruit

**Collation :** 1 verre de lait en rentrant du travail

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté