



Programme diététique de M. Christopher Goemine

04/12/2023

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. Essayez de diminuer progressivement la quantité de boissons sucrées sur la journée**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 4. Continuez de marcher régulièrement**
- 5. Pensez à emporter 1 ou 2 fruits avec vous**

Pour le petit-déjeuner :

- Chocolat au lait
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou miel (*plutôt que viennoiseries, biscuits ou céréales*)

Pour le déjeuner :

- Sandwich (pain, viande ou jambon + crudités) ou salade-repas ou 1 plat du jour
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 1 portion de fromage (1 portion/jour)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté