



Programme diététique de M. Jean-Marc Vreck

14/05/2024

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Dans la matinée :

- Cramique aux raisins ou petit pain au lait ou biscuits type petit déjeuner

Pour le déjeuner :

- Sandwich jambon fromage (*avec pain de mie complet sans sucre ajouté de préférence*)
- 1 fruit ou gourde de compote **sans sucre ajouté**

Apéro 1 soir sur 2 :

- 1 verre de soda 0
- 1 poignée de fruits oléagineux **non salés** (*noix de cajou, noix, amandes, cacahuètes...*)
- Charcuterie

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
- 1 yaourt ou fromage blanc (*nature de préférence + sucre, confiture ou miel*)
- 1 fruit