



Programme diététique de M. Julien Renault

28/04/2023

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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (recommandation : au moins 1,5 L d'eau par jour)**
- 4. Essayez de diminuer votre consommation de fromage (recommandation : 1 portion = 30 g / jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 grand mug de café
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture

Pour le déjeuner : (selon votre appétit)

- 1 plat préparé ou 1 salade-repas
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté ou salade de fruit

Collation : 1 ou 2 cookies (maison de préférence) ou 1 poignée de noix (*évit*ez les mix qui contiennent souvent beaucoup de sel)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Viande ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Pain + fromage (1 à 2 portions maxi dans un premier temps)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté