



## **Programme diététique de M. Cédric Coccellato**

12/12/2023

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L par jour)**
- 3. Pensez à emporter des fruits avec vous (pommes, clémentines...)**
- 4. Concernant le fromage, on recommande de ne pas dépasser une portion par jour. Si cela vous semble trop peu, commencez juste par diminuer progressivement votre quantité actuelle.**

### **Matin :**

- Café sans sucre

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette* (haricots verts, carottes, betteraves, champignons...)
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumineuse...) + 1 ou 2 tranches de pain (*si pain de mie, le choisir sans sucre ajouté et complet de préférence*)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence (+ 1 c à c de miel ou confiture si nécessaire)
- 1 fruit

### **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 ou 2 tranches de pain de mie complet sans sucre ajouté
- Fromage (*midi ou soir, évitez d'en manger midi et soir*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté