



## **Programme diététique de M. Souliman Madani**

22/03/2023

*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. Pensez à boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée**
- 2. Essayez de consommer des légumes à chaque repas (cuits ou crus : salade en vinaigrette par ex)**
- 3. Essayez de remettre en place une séance ou 2 par semaine de course à pied**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 thé ou café
- Pain de campagne, complet ou de seigle + huile d'olive ou beurre
- (*Œufs brouillés ou au plat*)  
+ 1 fruit à emporter et à consommer dans la matinée

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Tranche de pain complet ou de seigle
- Fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson
- Féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence ou en version « salée » : par ex petit suisse + filet d'huile d'olive + poivre, ail et fines herbes)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté