



Programme diététique de M. Stéphane Monney
10/05/2023

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. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (vélo, volley...)**
- 3. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 L d'eau/ j)**
- 4. N'hésitez pas à fractionner vos repas selon le temps dont vous disposez en prenant des collations lorsque vous en ressentez le besoin**

HORAIRE DU MATIN

Petit-déjeuner :

- 1 cappuccino sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou aux céréales (*ou pain de mie complet sans sucre ajouté*) + beurre + confiture

Collation : 1 fruit

Déjeuner à la maison :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature + 1 c à c de sucre)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Collation : 1 cappuccino

Dîner à la maison :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3
- 1 portion de fromage
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

HORAIRE DE L'APRES-MIDI

Déjeuner à la maison :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Collation : 1 sandwich (jambon /crudités par ex) ou une salade-repas

Selon l'heure du retour et votre appétit :

- Dîner à la maison

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

- Ou collation

- Soupe ou crudités
- Pain + fromage
- 1 poignée de noix, amandes ou noisettes non salées
- 1 fruit