



Programme diététique de M. Rodolphe Scheidhauer

06/12/2022

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. Evitez de sauter la pause-déjeuner**
- 3. Essayez de diversifier les ingrédients de vos salades (*idées de recettes sur votre espace perso*)**
- 4. Continuez à marcher au moins 1h/ jour (week-end)**

Le matin :

- 1 café ou thé le week-end

Pour la pause-déjeuner

- 1 salade composée : crudités + féculents (maïs, légumineuses, pain...) + 1 tranche de jambon découenné ou blanc de volaille ou 2 œufs
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
 - 100 – 150 g de viande ou poisson
 - Féculents cuits
- La répartition recommandée dans le repas serait de 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents*
- 1 portion de fromage ou 1 yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) ou 1 dessert sucré 2 ou 3 fois dans la semaine
 - 1 fruit ou salade de fruit ou compote sans sucre ajouté