



## **Programme diététique de M. Anthony Corre**

11/08/2023

*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. Emportez avec vous un fruit et un sandwich (ou prenez-le en boulangerie) pour le manger dans la matinée ou pour le déjeuner selon votre temps de pause**
- 4. Essayez de diminuer votre consommation de soda sur la journée : dans un premier temps, 1 canette par jour et 1 bouteille maxi sur le week-end**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café + 1 sucre

### **En collation dans la matinée ou en déjeuner (l'essentiel est de manger à l'arrêt)**

- 1 sandwich maison (ex : pain complet sans sucre ajouté + jambon + salade) ou en boulangerie (ex : sandwich poulet crudités ou quiche aux légumes)
- 1 fruit

### **Pour le dîner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage ou 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence (*vous pouvez ajouter une c à c de confiture, miel ou sucre*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté