



Programme diététique de M. Nadhir Elgarni

06/06/2023

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 ».

Vous avez déjà une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie au quotidien. Pensez à pratiquer une activité physique tous les jours (30 minutes de marche ou 20 minutes de course à pied...) + match de foot 1 fois par semaine.

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Volaille ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou plat de légumes *1/2 assiette* ou 1 bol de soupe
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs *1/4 d'assiette*
- Féculents *1/4 d'assiette*
- 1 à 2 tranches de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté