



Programme diététique de M. Mikael Mabileau

19/09/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de réduire progressivement votre consommation d'alcool du week-end : passez dans un premier de temps de 4 verres/jour à 3. Continuez à laisser des jours sans alcool dans la semaine.**
- 3. Essayez d'augmenter votre activité physique : marche, vélo à assistance électrique...**
- 4. Pensez à boire plus d'eau dans la journée : au moins 1,5 L/jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 tranches de pain complet + 1 noisette de beurre $\frac{1}{2}$ sel (*si pain de mie, pensez à le prendre sans sucre ajouté*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre) + *1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés : amandes, noix, noisettes...*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 café sans sucre

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits : *le féculent peut être une galette de blé noir, du pain (croque-monsieur), de la pâte brisée (quiche) ou à pizza*
- 1 portion de fromage (soit environ 30 g) (*dans les plats cités ci-dessus, le fromage est déjà intégré dans la recette*)
- 1 fruit