



## **Programme diététique de M. Jean-Christophe Rey**

14/06/2024

*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 de pratiquer une activité physique le week-end (vélo, marche...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- Pain + beurre + confiture aussi souvent que possible (*ou viennoiserie*)

### **Pour le déjeuner :**

- Plat cuisiné (*de la maison ou du commerce*) ou salade-repas avec :
  - ✓ 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...)(voir la fiche intitulée « livret recettes pour salariés du transport » dans votre espace personnel Smartdiet)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses nature

**Collation :** 1 fruit (banane, pomme...) + 2 carrés de chocolat noir

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses nature
- Fruit ou compote sans sucre ajouté