



## **Programme diététique de M. Tarek SETITI**

14/09/2023

*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 (sur tapis en plusieurs fois selon vos disponibilités ou en extérieur)**
- 3. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (1,5 L / jour). Evitez les boissons sucrées au quotidien, gardez-les pour les sorties ou les invitations**
- 4. Pensez à faire une collation dans la matinée + le goûter avec les enfants l'après-midi pour éviter de grignoter la journée**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café + 1 biscuit

Dans la matinée : 1 poignée d'amandes non salées ou 1 biscuit + 1 fruit

### **Pour le déjeuner :**

- 1 salade de crudités + ½ baguette + 1 portion de fromage
- Ou 1 gamelle composée de légumes + viande + féculents (pâtes, blé, riz, pommes de terre...)
- 1 fruit

**Collation :** goûter avec les enfants à la maison

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- 1 faisselle ou yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit