



Programme diététique de M. Denis Elie

29/11/2022

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. Pensez à boire environ 1,5 L d'eau chaque jour**
- 3. Essayez de laisser au moins 1 soir de la semaine sans alcool**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Pain complet grillé ou de seigle + beurre ou margarine omega 3

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit

Collation : si besoin en rentrant à la maison, 1 tranche de pain complet + 1 portion de fromage

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 (*répartition en tiers comme le midi*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté