



Programme diététique de M. Stéphane Mouton

26/11/2022

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. Essayez de pratiquer une activité physique modérée régulière (vélo, marche...)**
- 3. Evitez de dépasser 2 verres d'alcool chaque jour du week-end**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café + 1 sucre

Dans la matinée : Pain complet ou de seigle + 1 tranche de jambon, poulet ou fromage

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...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 150 g de poisson ou légumineuses ou 2 œufs
- Féculents cuits ou pain
- 1 tranche de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté