



Programme diététique de M. Philippe Moreaux

08/03/2023

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 boire au moins 1,5 L d'eau par jour (eau plate ou gazeuse, thé ou infusion sans sucre)**
- 3. Continuez à marcher au moins 1 heure par jour (tapis ou en extérieur)**
- 4. Vous pouvez garder 3 apéros / semaine (1 seul verre / apéro)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 mug de café au lait + 2 sucrettes
- Pain complet ou de seigle + fromage à tartiner (type St Moret)
- (1 yaourt nature)

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...)

Collation : 1 yaourt ou fromage blanc nature + 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités et/ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs ou thon
- 1 tranche de pain complet
- 1 portion de fromage (30 g soit 1/8 de camembert par ex)
- 1 compote sans sucre ajouté ou 1 fruit