



Programme diététique de M. Eric Mazeri

11/01/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L par jour)**
- 3. Restez à l'écoute de vos sensations de faim et de satiété**
- 4. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Thé ou café non sucré
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou miel
ou tranche de jambon

Pour le déjeuner :

- 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...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

Collation : 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, amandes, noisettes...)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g) ou yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté