



Programme diététique de M. André Altenir

02/05/2023

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**
- 3. Si vous devez déjeuner tard, n'hésitez pas à amener un petit sandwich (pain + jambon par ex) pour faire une pause dans la matinée (plutôt que de grignoter des biscuits qui ne vous caleront pas longtemps)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de lait
- 4 tranches de pain de campagne + margarine oméga 3 + confiture

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, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence (+ fond de confiture de temps à autre)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Fromage (1 portion = 30 g) + 1 tranche de pain de campagne
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté