



## **Programme diététique de M. Julio Malialin**

31/05/2023

*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. Essayez de mettre en place une activité physique régulière (vélo, musculation, marche...)**
- 2. Pensez à boire davantage d'eau (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 3. Essayez de ne pas aller au-delà de 4 cafés / jour**
- 4. Pensez à consommer des légumes (crus ou cuits) à chaque repas**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 mug de café (+ 2 sucres, essayez dès que vous le pourrez de diminuer progressivement)

### **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 portion de fromage

### **Collation : 1 à 2 fruits**

### **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
- 1 yaourt ou fromage ou petits suisses
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté