



Programme diététique de M. Mathieu Moltes

18/03/2024

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. Pensez à emporter un fruit avec vous en partant le matin (pomme par ex) pour votre collation de la matinée**
- 2. Veillez à diminuer votre consommation d'alcool : il est recommandé de ne pas boire chaque jour. Dans un premier temps laissez au moins 2 journées sans alcool dans la semaine et n'allez pas au-delà de 2 verres/jour**
- 3. Continuez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café non sucré
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou miel

Dans la matinée : 1 fruit + 1 poignée de noix ou 1 petite brioche

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

Pour le dîner :

- Soupe de légumes
- 1 à 2 tranches de pain complet + jambon ou 1 à 2 œufs ou sardines
- 1 portion de fromage (= 30 g environ) (*à remplacer par un yaourt ou fromage blanc nature si vous avez déjà mangé du fromage dans la journée*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté