



## **Programme diététique de M. François Chiquet**

22/06/2023

*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. Pensez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L / jour)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour + handball le week-end**
- 4. Restez à l'écoute de vos sensations de faim et de satiété. Adaptez votre alimentation en fonction de vos horaires**

### **Le matin :**

- Café + 1/2 sucre
- 1 fruit (*à consommer au réveil si vous avez faim ou sinon, plus tard dans la matinée*)
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture (*lorsque vous commencez plus tard ou que vous êtes en repos*)

### **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...)
- Dessert : 1 yaourt + 1 fruit *si le plat était copieux*  
ou 1 pâtisserie *si vous avez choisi l'option salade-repas*

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

*Si vous n'avez pas pu manger le midi, n'hésitez pas à décaler votre déjeuner sur l'après-midi (version salade-repas ou sandwich jambon/crudités par ex)*

### **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 tranche de pain complet ou seigle)
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté