



Programme diététique de M. Eric Patsamu Mvulambamu
20/09/2023

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 au moins 1,5 L d'eau par jour**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour et davantage le week-end**
- 4. Veillez à emporter avec vous un fruit ou une compote sans sucre ajouté pour votre pause-déjeuner**

Au réveil : 1 grand verre d'eau (+ *petit déjeuner le week-end*)

Dans la matinée :

- 1 café non sucré

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich avec : pain + thon ou jambon + crudités
ou gamelle avec :
 - Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
 - Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
 - Féculents : *1/3 d'assiette* (riz, manioc, pommes de terre, pâtes, légumes secs...)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- 1 plat avec légumes + volaille ou poisson + féculent
- Ou (*Selon votre appétit*) infusion + tartines sucrées (margarine + confiture) ou salées (jambon)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté