



Programme diététique de M. Jean-Luc Real

16/04/2024

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. **Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
2. **Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
3. **Essayez de marcher dès que cela vous est possible**
4. **Essayez de diminuer progressivement votre consommation de sucre sur la journée (bonbons et boissons sucrées notamment...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café

Pour le déjeuner :

- Sandwich maison (*pain de mie complet sans sucre ajouté de préférence*)
- Crudités (salade, tomates, carottes râpées, concombre...)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- 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...)
- Pain (*complet de préférence*)
- 1 portion de fromage
- 1 fruit ou autre dessert