



## **Programme diététique de M. Jozef Sekeres**

06/11/2023

*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. Evitez de grignoter le soir devant la télé. Si vous ressentez le besoin de manger dans la soirée, levez-vous et servez-vous une poignée de noix, amandes, noisettes (non salées), un fruit, un morceau de chocolat, etc... puis revenez devant votre programme télé quand vous avez terminé de manger.**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café sans sucre

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

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