



Programme diététique de M. Tariq Touni

29/11/2022

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 de l'eau régulièrement (recommandation : 1,5 L/jour)**
- 3. Quand vous consommez de l'alcool, essayez de ne pas dépasser 2 verres sur une journée**
- 4. Continuez à marcher chaque jour**

En rentrant à la maison :

- 1 café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson ou œufs : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 café sans sucre

Pendant la pause de la nuit :

- 1 sandwich (pain + fromage ou tranche de blanc de volaille)
- 1 fruit