



Programme diététique de M. Serge Coletta

06/02/2024

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 1,5 L / jour)**
- 3. Continuez de marcher régulièrement, même le week-end**
- 4. Recommandation au sujet du fromage : 1 portion /jour (midi ou soir)**
- 5. Recommandation au sujet du café : évitez d'aller au-delà de 4 /jour**
- 6. Recommandation au sujet de l'alcool : 2 verres maxi sur une journée et pas tous les jours**

Au réveil puis dans la matinée

- Café sans sucre
- Café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + 1 tranche de jambon

Pour le déjeuner :

- Salade-repas avec :
 - ✓ 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...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Collation : Pain complet ou de seigle + 1 tranche de blanc de volaille

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou plat de légumes ou soupe 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