



Programme diététique de Mme Annie Duboc

02/08/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de boire au moins 1,5 L d'eau par jour, régulièrement tout au long de la journée (vous pouvez télécharger une application gratuite comme « WaterTime » ou « Rappel pour boire de l'eau » sur votre téléphone pour vous y faire penser)**
- 3. Limitez votre consommation d'alcool le week-end à 2 verres/jour**
- 4. Mettez en place une activité physique régulière (marche, vélo, natation...) à raison de 15 à 20 minutes chaque jour**

Au réveil : 1 café non sucré

Idées de collation pour la journée :

- 1 sandwich (thon crudités, jambon salade tomate...)
- Ou 1 tranche de pain + 1 portion de fromage
- Ou 1 fruit + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes non salées non grillées (environ 6)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

Pour le dîner :

- Légumes crus ou cuits + 1 c à s d'huile d'olive
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 yaourt nature
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit