



Programme diététique de M. Teddy Imehrar

25/10/2023

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. Essayez de mettre en place une activité physique régulière (rameur, muscu...) dès que possible**
- 3. Veillez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour**
- 4. Essayez de diminuer votre consommation quotidienne de café**

Pour le petit-déjeuner :

- De préférence pain complet ou de seigle + beurre + confiture (*ou 2 biscuits*)
- 1 fruit (*plutôt que jus de fruit*)
- Lait + chocolat

Pour le déjeuner :

- Sandwich ou burger ou part de pizza
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Légumes : *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 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté