



Programme diététique de M. Romain Cauvin

11/06/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique régulière**
- 3. Essayez de diminuer progressivement la quantité de boissons sucrées**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de café (+ 1 sucre)
- 2 à 3 tranches de pain complet de mie sans sucre ajouté + beurre (*alternez confiture, miel, nutella*)

Pour le déjeuner :

- Sandwich (par ex, pain + crudités + jambon)
Ou salade-repas (par ex, pâtes, poulet, salade /tomate)
Ou menu fast food
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette* : assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (*nature de préférence + 1 c à c de sucre, miel ou confiture si besoin*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté