



Programme diététique de M. Jonathan Wittmann

16/03/2023

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 marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée.
Recommandation : 1,5 L d'eau / jour**
- 4. Quand vous buvez de l'alcool, évitez d'aller au-delà de 2 verres sur une journée.**

Pour le petit-déjeuner :

- Café + 1 sucre (x 3 dans la matinée)
- Pain complet ou de seigle + beurre (*ou biscuits si peu de temps pour manger*)
- *Evitez le jus d'orange (pas de fibres ni vitamines), privilégiez un fruit à croquer ou une compote sans sucre ajouté*

Pour le déjeuner :

- Option sandwich : pain + crudités + jambon ou thon ou poulet ou œufs
- Option salade composée ou gamelle :
 - Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
 - Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
 - Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt nature
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage + 1 tranche de pain
- 1 compote sans sucre ajouté