



## **Programme diététique de M. David Regnault**

02/06/2023

*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. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 3. Essayez de manger les légumes que vous aimez à chaque repas (salade, tomate, haricots verts, petits pois)**
- 4. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (vélo le week-end, salle de sport 2 à 3 fois / semaine...)**
- 5. Recommandation pour le café : 3 à 4 cafés par jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 chocolat chaud
- Pain complet + beurre + confiture de préférence *ou* 2 brioches

### **Pour le déjeuner :**

- 1 sandwich poulet / crudités
- 1 pomme

### **Pour le dîner :**

- 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 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire)
- 1 fruit (pomme, fraises, melon...)