



Programme diététique de M. Sauveur Ponzio

06/10/2023

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 marcher au moins 30 minutes par jour et/ou de courir 2 à 3 fois /semaine**
- 3. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : 1,5 L /jour)**
- 4. Pensez à manger plus de légumes (crus ou cuits) dans vos repas**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre

Pour le déjeuner à la maison :

- 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

Pour le déjeuner au travail :

- Sandwich (pain, jambon ou thon, crudités, fromage)
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion / jour = 30 g) ou yaourt
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté