



## **Programme diététique de M. Jamel Zaazou**

09/03/2024

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Pensez à boire de l'eau régulièrement dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Veillez à ne pas boire d'alcool tous les jours : dans un premier temps 1 soir sur 2 par exemple.**
- 4. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café non sucré
- Pain complet ou de seigle + beurre (10 g environ)

### **Pour le déjeuner :**

- 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 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 = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté