



Programme diététique de M. Jeremy Lefebvre
05/06/2024

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (20 min de gym/jour)**
- 3. Essayez de diminuer progressivement la quantité de sucre dans le café**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 tasse de céréales (flocons d'avoine) + lait
(Autre idée de petit déjeuner pour alterner : Pain complet ou de seigle (*si pain de mie, choisir complet sans sucre ajouté*) + beurre + confiture ou miel ou encore pain + beurre + tranche de jambon ou blanc de poulet)

Café + 1 sucre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande : *1/3 d'assiette ou 2 œufs*
- 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

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*cubes d'emmental ou mimolette dans une salade composée par ex*)
- Compote sans sucre ajouté