



Programme diététique de M. Lotfi Amor

03/08/2023

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. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (salle de sport, foot, marche...)**
- 2. Evitez les barres de céréales souvent très chargées en sirop de fructose ou de glucose. Prenez plutôt des collations qui vous garantiront un meilleur apport nutritionnel (sandwich, fruits, amandes, noix, noisettes...)**

HORAIRE DU MATIN

Petit-déjeuner copieux :

- Flocons d'avoine + fromage blanc ou Skyr + fruit + amandes

Collation : sandwich avec pain de mie complet + jambon ou blanc de poulet /crudités) + 1 fruit

Déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)

Dîner :

- Salade composée ou soupe de légumes
- Pain complet
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

HORAIRE DE L'APRES-MIDI

Petit-déjeuner léger :

Fromage blanc ou Skyr + fruit

Déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Collation : 1 poignée d'amandes, noix ou noisettes (non salées, non grillées) + 1 fruit

Dîner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents et / ou pain
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté