



## **Programme diététique de M. Frédéric-André Rabier**

05/10/2023

*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. Essayez de diminuer le sucre dans le café ainsi que les boissons sucrées (sirop). Pensez à ne pas dépasser 4 cafés sur une journée**
- 2. Essayez de remettre en place une activité physique régulière (salle de sport par exemple)**
- 3. Veillez à boire essentiellement de l'eau sans sirop le plus souvent possible**
- 4. Lorsque vous buvez de l'alcool, essayez de ne pas aller au-delà de 2 verres sur une journée (pas tous les jours)**

### **Le matin :**

- Café + 1/2 sucre

### **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 c à c de sucre si nécessaire)
- 1 compote sans sucre ajouté

### **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