



Programme diététique de M. Cyril Jaafra

20/01/2024

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 à pratiquer une activité physique régulière (foot, course à pied, marche...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre et confiture (*mangez en fonction de votre appétit, ne vous limitez pas à 2 tranches si vous sentez que vous avez besoin d'en prendre davantage*)

Pour le déjeuner :

- Salade-repas avec
 - ✓ Légumes cuits ou crus : 1/3
 - ✓ Viande ou poisson : 1/3
 - ✓ Féculents : 1/3 (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc
- 1 fruit

Collation en rentrant à la maison :

- Pain complet ou de seigle
- Fromage (1 portion = 30 g environ)
(selon votre appétit, vous pouvez aussi ajouter un fruit ou un yaourt nature ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés : amandes, noix, noisettes...)

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 fruit ou compote sans sucre ajouté