



Programme diététique de M. Nouredine Gaamouche

06/12/2023

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : 1,5 L/jour)**
- 4. Veillez à ne pas dépasser 4 cafés sur une journée**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain complet ou de seigle + beurre ou omelette

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, miel ou confiture si besoin*)
- 1 fruit

Collation : 1 fruit + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes (non salées)

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