



**Programme diététique de M. Nicolas OUDJANI**  
03/06/2024

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (course à pied, vélo, marche...)**

**Pour le petit-déjeuner :**

- Thé
- 1 fruit
- Pain petit épeautre + beurre + confiture ou miel  
+ tranche de jambon (ou 2 œufs)

**Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes sans gluten, riz, pommes de terre, légumes secs si bien tolérés...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) + 1 c à c de sucre ou confiture

**Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Féculents et/ou 1 à 2 tranches de pain petit épeautre
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté