



Programme diététique de M. Laurent Sève
21/03/2024

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 de pratiquer une activité physique régulière (marche, salle de sport...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Thé sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre (*ou cracottes*)
- 1 fruit
- (*1 verre de jus de citron si vous souhaitez continuer*)

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, quinoa, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (si besoin, vous pouvez ajouter une c à c de miel ou confiture)

Collation si nécessaire : 1 poignée de noix, amandes, noisettes (non salées non grillées) + 1 fruit

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
- 1 à 2 tranches de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté