



Programme diététique de M. Rachid Traihi

28/09/2023

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. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (1,5 L d'eau / jour)**
- 3. Essayez de diminuer le sucre dans le thé et le café**
- 4. Continuez à marcher régulièrement et essayez de mettre en place 1 à 2 séances d'activité physique par semaine (natation par exemple)**

Pour le petit-déjeuner :

- Thé (sans sucre si possible)
- Pain complet ou de seigle + beurre ou huile d'olive + 1 c à c de miel

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 fruit

Collation : 1 café + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes (non salées, non grillées) + 1 yaourt nature (+ 1 c à c de miel si nécessaire)

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
(*ou sandwich crudités saumon ou thon si vous êtes au travail*)
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté