



Programme diététique de M. Xavier Portefaix

15/04/2023

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. Continuez à marcher au moins 45 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau tout au long de la journée**
- 4. Essayez de réduire progressivement votre consommation de boissons sucrées ou édulcorées (1/jour dans un premier temps, 2 maxi / semaine à long terme)**
- 5. Pour les boissons alcoolisées : 1 à 2 soirs par semaine + le week-end sans dépasser 2 verres sur une journée**

Pour le petit-déjeuner :

- 2 cafés (sucre le moins souvent possible)
- Pain complet ou de seigle + 1 tranche de jambon ou blanc de volaille (*si vous n'avez pas faim avant de partir, vous pouvez manger dans la matinée*)

Pour le déjeuner :

- 1 salade repas avec :
 - ✓ Légumes cuits ou crus
 - ✓ Viande, poisson ou œuf
 - ✓ Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
 - ✓ Mozzarella ou autre fromage
- Fruit

Collation : 1 yaourt ou fromage blanc nature + 1 c à c de miel

Pour le dîner :

- Crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson
- Féculents
- Fruit ou compote sans sucre ajouté