



## **Programme diététique de M. Corentin Bavoil**

07/04/2023

*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. Essayez de diminuer la quantité de café (3 à 4 maxi / jour) avec ½ sucre seulement**
- 3. Essayez de mettre en place une séance d'activité physique aussi souvent que possible (2 à 3 fois / semaine si vous pouvez)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café + ½ sucre

### **Pour le déjeuner :**

- Salade repas : féculent (pâtes, riz...) + légumes (tomates, salade, carottes râpées...) + volaille, jambon, poisson ou œuf (+ *fromage éventuellement*)
- 1 ou 2 compotes sans sucre ajouté ou 1 fruit
- *Si fromage dans la salade-repas, évitez le yaourt*

### **Pour le dîner : (1 seul verre de menthe à l'eau en diminuant la quantité habituelle de sirop)**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Viande ou poisson
- Féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de sucre si nécessaire ou 1 dessert sucré (mousse au chocolat, île flottante...))
- Fruit (*au routier si vous ne le mangez pas, emportez-le pour la pause déjeuner du lendemain*)