



Programme diététique de M. Alexandre David

09/02/2023

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 consommer plus souvent du poulet, de la dinde, du thon, des sardines ou des œufs plutôt que de la charcuterie**
- 3. Essayez d'intégrer un peu plus de fibres dans votre alimentation (fruits, compote sans sucre, légumes crus ou cuits, féculents complets, pain complet...)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 compote sans sucre ajouté + 1 grand verre d'eau (*ou 1 verre de jus 100% pur jus*)
- Pain grillé complet ou de seigle ou aux céréales + beurre + confiture ou granola maison, voir recette ci-jointe (*ou muesli aux noix du commerce*)

Pas de jus de fruit ni muesli le jour d'une compétition : pain blanc grillé + beurre + confiture

Pour le déjeuner :

- 1 sandwich au fromage
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Collation si besoin : 1 yaourt nature + 1 c à c de sucre + 1 poignée de noix, amandes, noisettes...

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson ou œufs : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature + 1 c à c de sucre)
- 1 carré de chocolat noir