



Programme diététique de M. Akpes Didier Gabriel De
02/11/2023

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. Pensez à emporter un fruit avec vous pour votre pause-déjeuner**
- 2. Veillez à ne pas boire de vin chaque soir (commencez par espacer 1 soir sur 2) et lorsque vous buvez de l'alcool le week-end, évitez de dépasser 2 verres sur une journée**
- 3. Essayez de boire au moins 1,5 L d'eau par jour, évitez les boissons sucrées**

Pour le petit-déjeuner :

- Chocolat au lait
- Pain complet ou de seigle ou baguette tradition au levain + beurre

Pour la pause-déjeuner :

- Gamelle avec
 - ✓ Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
 - ✓ Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
 - ✓ Féculents : *1/3 d'assiette* (riz, manioc, semoule...)
- Ou sandwich thon/crudités
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Viande ou poisson
- Féculents
- Légumes
- 1 yaourt ou 1 portion de fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté