



Programme diététique de M. Emmanuel Le Gallais

27/10/2023

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. Veillez à boire au moins 1,5 L d'eau**
- 3. Essayez de diminuer le café dans la journée (recommandation : 4 cafés maxi)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre

(Lorsque vous travaillez tôt et que vous ne prenez pas de petit déjeuner, pensez à vous arrêter dans une boulangerie pour manger un sandwich dans la matinée)

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 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

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 + pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté