



## **Programme diététique de M. Michel Muller**

21/10/2022

*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 boire 1,5 L d'eau par jour**
- 3. Pensez à emporter un fruit (type pomme) avec vous pour le manger après le repas de midi au restaurant**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café sans sucre
- Pain complet ou de seigle (ou pain de mie complet sans sucre ajouté)  
+ 1 portion de fromage ou 1 tranche de jambon ou pâté de campagne  
(ou madeleine ou chausson aux pommes)

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Fruit

### **Pour le dîner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette*
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté