



Programme diététique de M. Joël Quesada

22/11/2023

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Veillez à boire suffisamment d'eau sur la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 4. Evitez de sauter des repas. Pensez à emporter avec vous des fruits (pomme, banane, clémentines...) ainsi que des fruits oléagineux non salés (noix, amandes, noisettes...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Chicorée au lait sans sucre
 - 1 œuf, jambon ou blanc de poulet
 - 2 tranches de pain (de préférence complet)
- (Si vous n'avez pas faim ou peu de temps pour manger, vous pouvez emporter un petit sandwich pour votre 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...)
Par ex : pot au feu (= viande, féculents, légumes) ou steak, frites + salade ou lasagnes + assiette de crudités
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- 1 yaourt ou fromage blanc (nature de préférence + 1 c à c de sucre, miel ou confiture si besoin)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté