



Programme diététique de M. Bruno Saco

27/05/2023

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 boire de l'eau tout au long de la journée (au moins 1,5 L/ j)**
- 3. Le matin, préparez-vous un sandwich et un fruit pour les manger en pause dans la matinée**
- 4. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (marche, gainage...) chaque jour**
- 5. Lorsque vous avez envie de manger une pâtisserie, faites-le plutôt à la fin d'un repas**

Au réveil :

- 1 café

Dans la matinée :

- Sandwich au jambon ou blanc de poulet (*privilégiez le pain complet ou de seigle ou de campagne*)
- 1 fruit

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

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
- 1 à 2 tranches de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion soit environ 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté