



## **Programme diététique de M. David Lafon**

22/03/2023

*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 boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : environ 1,5 L / jour)**
- 2. Continuez à avoir une activité physique régulière (marche, jardinage...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café crème sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture (*ou croissant artisanal*)
- 1 fruit à croquer (*plutôt qu'un jus de 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, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 produit laitier (yaourt, fromage blanc, crème maison...)
- Fruit

### **Pour le dîner :**

- Soupe de légumes ou plat de légumes
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage ou yaourt ou autre produit laitier
- Fruit ou compote sans sucre ajouté