



## **Programme diététique de M. Gerald Vetu**

10/02/2024

*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 marcher régulièrement (recommandation : au moins 30 min/jour) + 1 à 2 séances de salle de sport dès que vous serez inscrit**
- 3. Pour éviter de grignoter quand vous roulez, prenez une collation dans la matinée et une autre dans l'après-midi**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café

**Collation dans la matinée :** 1 fruit

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes : salade, carottes râpées, haricots verts, betteraves...
- 1 plat avec viande ou poisson + Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit

**Collation :** 2 tranches de pain de mie complet + 1 tranche de jambon ou blanc de volaille ou 1 portion de fromage

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence (+ 1 c à c de sucre si besoin)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté