



Programme diététique de M. Damien Favier

24/06/2023

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 régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 4. Pensez à emporter avec vous 1 ou 2 fruits pour manger sur la route**

Pour le petit-déjeuner :

- Café au lait sans lactose + 1 sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre ou margarine + confiture

Pour le déjeuner :

- Sandwich et/ou salade repas avec
 - ✓ Légumes cuits ou crus
 - ✓ Viande ou poisson
 - ✓ Féculents : (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

Collation : 1 ou 2 fruits

Si vous avez faim en rentrant à la maison, n'hésitez pas à prendre le pain et le fromage avant votre repas, cela permet d'attendre jusqu'au dîner

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
- Féculents
- 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30-40g soit environ 1/8 de camembert) : *si vous en avez eu le midi dans le sandwich ou la salade, éviter d'en reprendre le soir, dans ce cas, prenez plutôt un yaourt ou fromage blanc nature*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté