



Programme diététique de M. Adrien Savani
27/07/2024

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 ».

Au moins 1 fois par semaine, essayez de remplacer la boisson énergisante de la journée par du café

Au réveil :

- Café

2 pommes dans la matinée

Pour le déjeuner :

- Bagel avec crudités + jambon ou pâté ou saucisson
- 1 portion de fromage

Pour le dîner :

- 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...)
(Si vous prenez une autre assiette, pensez bien à reprendre féculents + légumes + viande)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses *(nature de préférence + confiture maison)*
- Fruit ou compote sans sucre ajouté