



## **Programme diététique de M. Alexis Lutaud**

27/04/2024

*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. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (marche, VTT...)**

### **Dans la matinée :**

- Café

### **Pour le déjeuner :**

- Salade repas avec
  - Légumes cuits ou crus : 1/2
  - Féculents : 1/4 (pâtes, riz, semoule...)
  - Légumineuses : 1/4 (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, pois cassés, fèves...)
  - Dés de fromage
- 1 fruit

**Collation** si besoin : 1 tranche de pain complet + beurre doux + confiture ou miel  
*ou fromage peu salé (type ricotta)*

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Poisson ou 2 œufs ou 1 tranche de jambon
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté