



## **Programme diététique de M. Fabien Le Gal**

29/08/2023

*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 manger un fruit cru + 1 compote sans sucre ajouté chaque jour**
- 3. Ajoutez des légumes (crus ou cuits) à chaque repas en accompagnement de la viande et féculents**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café sans sucre
- Œufs brouillés
- 2 tranches de pain complet ou de seigle (*en boulangerie de préférence*)
- 1 yaourt nature

### **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, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes *1/2 assiette*
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon *1/4 d'assiette*
- Féculents *1/4 d'assiette*
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté