



Programme diététique de M. Bruno Siquin

30/09/2023

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. Profitez d'une pause dans la journée pour prendre une collation : sandwich ou salade composée, yaourt nature, fruit ou compote sans sucre ajouté**
- 2. Continuez à faire du vélo elliptique tous les soirs**
- 3. Pensez à manger des crudités ou des légumes cuits**
- 4. Veillez à boire de l'eau plate et pas uniquement de l'eau au sirop**

Au réveil :

- Café sans sucre

Collation dans la journée :

- Sandwich ou salade composée
- Yaourt nature
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

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 (pâtes, riz, haricots blancs, lentilles, pois chiches...) + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g) ou yaourt nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté