



Programme diététique de M. Christian Lalanne
20/12/2022

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. Ne vous sentez pas obligé de finir absolument votre assiette lorsque vous vous sentez rassasié. Versez ce qui reste dans un récipient et conservez-le 24 à 48 heures au frais)**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour et essayez de mettre en place une activité physique plus régulièrement (vélo par exemple)**
- 4. Pour les week-ends « ordinaires », évitez de dépasser 2 verres d'alcool sur chaque journée**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 verre d'eau + 1 café
- 1 yaourt (nature de préférence) ou riz au lait
- Dans la matinée : 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, amandes, noisettes...)

Pour le déjeuner :

- 1 salade composée (féculents + poulet ou thon ou œuf + légumes)
- 1 compote sans sucre ajouté

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 - 150 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) ou pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)