



Programme diététique de M. Pascal Barre
13/01/2024

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. Profitez de votre heure de pause le midi pour marcher un peu après avoir déjeuné aussi souvent que possible (aire de repos)**

Pour le petit-déjeuner :

- Pain complet ou de seigle (ou pain de mie complet sans sucre ajouté) + confiture

Dans la matinée : *1 compote sans sucre ajouté, 1 fruit + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes (non salées, non grillées)*

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits : *1/3 d'assiette*
- Volaille : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 ou 2 yaourts ou fromage blanc nature (+ *confiture ou miel si besoin*)

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté