



## **Programme diététique de M. Pascal Stanley**

07/03/2024

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 2. Essayez de mettre en place une activité physique régulière (20 à 30 min de marche par ex)**
- 3. Recommandation concernant le fromage : 1 portion / jour (midi ou soir)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain grillé (baguette, pain complet ou de seigle, pain de campagne, pain au levain...) + beurre + confiture ou miel

### **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, pain...) (Ex 1 : Saumon/Riz/Pôelée de légumes ; Ex 2 : Salade d'endives, pain de mie complet sans sucre ajouté + jambon)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

### **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 + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté