



Programme diététique de M. Bruno Lebesle

19/06/2024

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. Continuez de marcher régulièrement**
- 3. Essayez de manger plus d'aliments contenant des fibres (fruits, légumes...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café

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 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit

Collation : Sandwich (baguette tradition + jambon par ex) ou pain + barre de chocolat ou biscuits type petit beurre

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- (*1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs*)
- Féculents
- Fruit ou compote sans sucre ajouté