



Programme diététique de M. Franck Teston

16/05/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau (recommandation : au moins 1,5L /jour), évitez le soda dans la nuit**
- 3. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (marche, jardinage, natation...)**

En rentrant du travail :

- Yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de confiture ou miel ou sucre si nécessaire)

Au réveil :

- 1 bol de chocolat chaud
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou miel

Avant de partir travailler :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes
- 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Crudités ou légumes cuisinés
- Volaille ou poisson
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt

Collation dans la nuit :

- 1 fruit
- 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés (noix, amandes, noisettes...)
- 1 ou 2 biscuits nature (type petit beurre) ou pain + carrés de chocolat