



Programme diététique de M. Bruno Laurent

10/01/2023

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 à pratiquer une activité physique régulière (natation, vélo, marche...)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Pain grillé complet ou de seigle ou aux céréales

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de confiture, miel ou sucre si nécessaire)
- Fruit

Collation si besoin après la marche : 1 verre d'eau + 1 carré de chocolat

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon
- Féculents et/ou pain complet ou de seigle
- Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 portion de fromage (30 g) ou yaourt ou fromage blanc ou petits suisses
- Fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 infusion + 1 carré de chocolat