



## **Programme diététique de M. Cédric Le Verger**

15/12/2023

*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. Pensez à mettre en place au moins 30 minutes d'activité physique par jour (marche, vélo...)**
- 2. Essayez de diminuer la quantité de beurre sur les tartines (recommandation : environ 10g/jour soit une petite plaquette)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café au lait
- Pain complet ou de seigle ou baguette au levain + beurre + miel ou 1 tranche de jambon
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

### **Pour le dîner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (manioc, pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, pois chiches...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature ou 1 portion de fromage (environ 30 g soit 1/8 de camembert)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté