



Programme diététique de M. Daniel Creach

30/07/2024

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. Dès que votre genou sera rétabli, continuez de pratiquer une activité physique régulière comme la randonnée**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain complet ou de seigle + beurre

Pour le déjeuner :

- Salade-repas avec
- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, pommes de terre, maïs, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

Collation si besoin : fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage + 1 tranche de pain complet
- Fruit ou compote sans sucre ajouté