



Programme diététique de M. Pascal Delaveau

06/03/2024

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. Recommandation concernant le fromage : 1 portion/jour (midi ou soir).
Pensez à consommer un yaourt ou fromage blanc sur l'autre repas.**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain complet ou de seigle + beurre
(2 pains au lait dans le camion)
- 1 fruit
- Œufs brouillés ou tranche de jambon blanc découenné

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...)
(Dans le camion, vous pouvez prendre une salade-repas avec légumes, viande ou poisson et féculents)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté