



Programme diététique de M. Fabrice Sohier

17/10/2023

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. Veillez à boire tout au long de la journée (au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Essayez de ne pas boire de vin 1 soir sur 2 et de ne pas dépasser 2 verres sur les journées du week-end**
- 3. Dès que possible, pensez à aller marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café au lait sans sucre
- Pain grillé complet ou de seigle ou aux céréales + beurre (*nombre de tranches en fonction de votre appétit*)

Pour le déjeuner :

Restes de la veille (viande ou poisson + féculent + légumes)
Ou sandwich (pain + jambon ou blanc de poulet + crudités)
Ou salade-repas (pâtes ou riz, légumes crus ou cuits, poulet ou œufs)
1 fruit

Pour le dîner :

- Légumes crus ou cuits (*1/3 d'assiette*)
- Viande ou poisson (*1/3 d'assiette*)
- Féculents (*1/3 d'assiette*) + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g) ou 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence (+ *1 c à c de sucre ou confiture ou miel*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
(*2 ou 3 soirs par semaine : prenez un dessert sucré de votre choix*)