



Programme diététique de M. Angel Romero

22/09/2023

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 boire au moins 1,5 L d'eau par jour**
- 2. Essayez de marcher aussi souvent que possible + 1 à 2 séances de sport en salle / semaine**
- 3. Veillez à emporter un fruit avec vous pour votre pause déjeuner**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre + lait
- 2 tranches de pain de seigle + beurre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/2 assiette*
- Viande ou œufs : *1/4 d'assiette*
- Légumineuses : *1/4 d'assiette*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature + 1 c à c de confiture
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon
- *(1 tranche de pain de seigle)*
- Fromage (1 portion = environ 30 g)
- 1 compote sans sucre ajouté