



Programme diététique de M. Damien Grignon

12/08/2023

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 (les boissons sucrées ne peuvent pas être considérées comme un apport d'eau, elles restent à consommer occasionnellement)**
- 2. Veillez à augmenter le volume de fibres sur la journée (légumes, fruits, pain complet...)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture

Dans la matinée si besoin : banane ou autre fruit, 1 ou 2 biscuits

Pour le déjeuner :

- Sandwich (ex : pain, jambon, crudités, fromage)
Ou salade composée (ex : pâtes, blanc de volaille, tomates, dés de fromage...)
Ou (à la maison ou au restaurant) :
- 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...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- *(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 ou 1 à 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Yaourt ou fromage blanc nature ou fromage (*1 portion midi ou soir, évitez le fromage midi et soir*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté