



Programme diététique de M. Emmanuel Faure

21/07/2023

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à faire du vélo d'appartement et à marcher dès que vous le pouvez**

Dans la matinée :

- Banane (vers 7 h)
- 1 café sans sucre
- Flocons d'avoine + fruits secs et oléagineux (pruneaux, baies de Goji, noix, amandes...)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt au soja

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
(toujours *1/3* de chaque dans l'assiette)
- 1 portion de fromage (*soit environ 30 g*) + 1 tranche de pain complet
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté