



Programme diététique de M. Christian Le Borgne

16/01/2023

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. Profitez de vos pauses pour prendre une vraie collation le matin et dans l'après-midi (pain ou biscottes complètes, fromage ou jambon, fruit ou compote sans sucre ajouté...)**
- 2. Privilégiez les fruits à croquer ou en compote sans sucre ajouté plutôt que le jus de fruit**
- 3. Pensez à boire au moins 1,5 l d'eau par jour**

Dans la matinée :

- Café sans sucre / eau
- Pain complet ou de seigle ou biscottes complètes + 1 portion de fromage ou 1 tranche de jambon ou blanc de poulet
- 1 fruit

Dans l'après-midi :

- Café sans sucre / eau
- 1 yaourt ou fromage blanc + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)
- 1 compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- 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 ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté