



Programme diététique de M. Didier Gontier

06/06/2023

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 de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : au moins 1,5 L / jour)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Recommandation concernant l'alcool : 2 verres maxi / jour et pas tous les jours**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de chocolat au lait
- Pain de campagne ou complet + beurre + confiture

Pour le déjeuner :

- Salade-repas avec crudités et jambon ou blanc de volaille
- 1 tranche de pain
- 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence (+ 1 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
 - Volaille ou poisson ou œufs
 - Féculents
- (1/3 de viande, 1/3 de féculents, 1/3 de légumes)
- Dessert : 1 fruit (+ 1 pâtisserie)