



Programme diététique de M. Dominique Parmentier

27/04/2023

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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 4. Pensez à consommer des légumes (crus ou cuits) à chaque repas**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café + ½ sucre
- 2 tranches de pain grillé complet ou de campagne + beurre + confiture

Pour le déjeuner :

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

Collation si besoin ou envie : 1 café + ½ sucre + 1 biscuit ou carré de chocolat

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 portion de fromage
- Pain complet ou de campagne
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté