



Programme diététique de M. Thierry Ebreuil

18/12/2023

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 + 2 à 3 séances de sport / semaine (en salle par exemple)**

Pour le petit-déjeuner (entre 5 et 7 heures)

- Thé ou café sans sucre
- Pain complet ou de seigle (*ou pain de mie complet sans sucre ajouté*) + beurre

Collation : 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) *1/3 d'assiette soit environ 100 à 150 g cuits*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit (*vous pouvez aussi le garder en collation pour l'après-midi si besoin*)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 1 à 2 tranches de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 compote sans sucre ajouté