



## Programme diététique de M. Patrice Larroque

06/03/2023

*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. Continuez à marcher chaque jour (au moins 30 min) + 1 randonnée / semaine**
- 2. Privilégiez les biscuits maison, évitez les produits industriels (madeleines, barres de céréales...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café sans sucre
- Pain complet + beurre et confiture ou 1 ou 2 biscuits maison

Collation en matinée : café + 1 biscuit maison (*ou chocolatine le mercredi*)  
*Si vous ne pouvez pas manger le midi, prévoyez une collation plus importante de type sandwich (jambon / crudités par ex) + 1 fruit*

### **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 ou fromage blanc (nature de préférence)
- 1 fruit ou salade de fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Tranche de pain complet ou de seigle
- Fruit ou compote sans sucre ajouté