



Programme diététique de M. David Fougère

24/02/2024

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 aussi souvent que possible (recommandation : au moins 30 min/jour)**

Au réveil :

- Café

Dans la matinée :

- 1 fruit + 1 poignée de noix ou amandes (non salées)
- 2 ou 3 madeleines ou autres biscuits ou 1 morceau de baguette + 1 barre de chocolat

Pour le déjeuner :

- Sandwich (*jambon / fromage par ex*)
- Crudités (salade, carottes râpées, betteraves...)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Collation si nécessaire : biscuits ou madeleines

Pour le dîner :

- Poêlée de légumes ou crudités
- Volaille ou poisson ou 2 œufs
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, haricots blancs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté